

エステティックEXPOプレゼント

『輝ける還暦：美と健康の秘訣』  
心からあふれる愛と感謝が  
エイジレスの鍵！

---

ミネラル食事DAIETメソッド®

ダイエットコーチ養成講師

加工食品診断士認定講師

経皮毒インストラクター

森山裕子



## 身体に悪い口呼吸

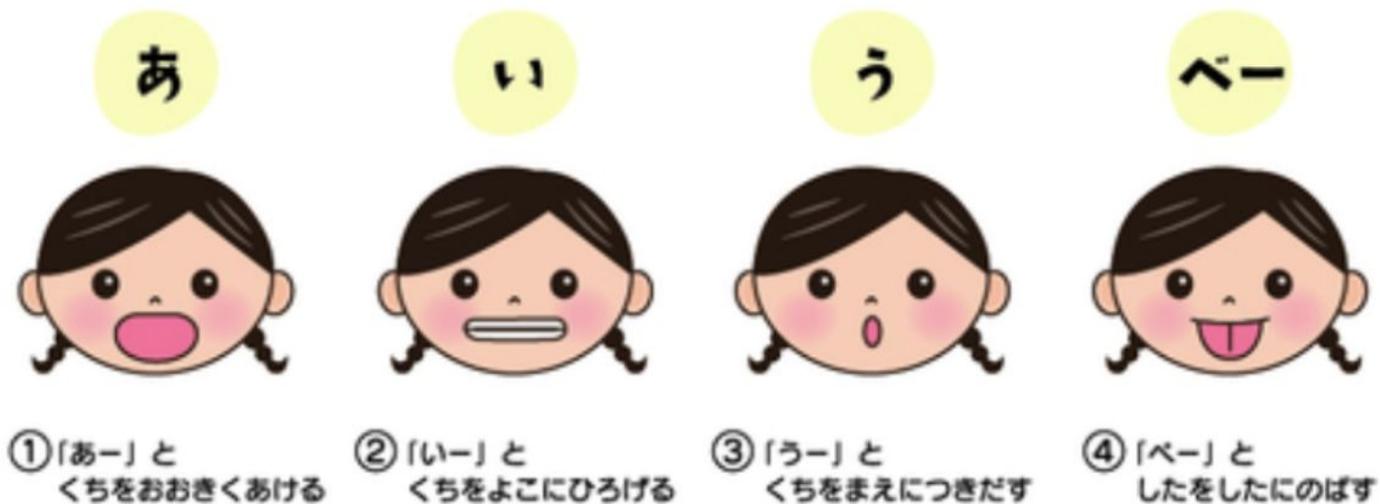


厚い唇は口呼吸のサイン

あいうべ体操、ピロピロ、風船できたえましょう～

みらいクリニック 内科医 今井一彰先生

## 誤嚥予防&小顔になる！



口呼吸から鼻呼吸へ！食後10回、1日30回めやす。

口呼吸の改善はアレルギーやさまざまな症状の改善につながります。

口テープをして寝る事で翌朝の目覚めや体の動きが変化していきます。

## 尿漏れによいアイテム紹介

### 下半身を温める

普段から布ナプキンを付ける！

下着も天然素材がおすすめ（綿、麻、シルクなど）



ナチュラルムーン



麻処 さあさ



無添加ハウス

予防は自分でしかできないんです！



*Thank you!*

ありがとうございました!