



一目でわかる！

注意！



# 禁断の 痩せる ツボ



必ず見つかる！



## はじめに

皆様初めまして。私は大阪府東大阪市の整体院 望夢～のぞむ～  
院長の岡野と申します。ファスティングエキスパートマイスターの資格を所有しております。  
普段は腰痛専門の整体院を経営しております。  
整体と美容メニュー、ファスティングを織り交ぜて健康を提供しています。

### 保有資格

【柔道整復師】国家資格

【美脚セラピスト】民間資格

【骨盤セラピスト】民間資格

【ファスティングエキスパートマイスター】民間資格

ファスティングマイスター【東大阪瓢箪山支部長】

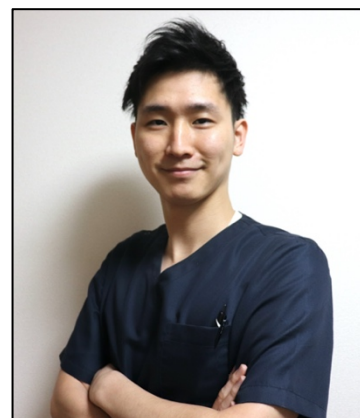
その他

YouTube 登録者数 1200 人越えの整体師 YouTuber

全国誌の「からだにいいこと」掲載

アマゾンにて腰痛の書籍出版「なぜ、腰痛は揉めば揉むほど悪化するのか？」

口コミサイトヘルモア「東大阪市第1位」



整体院で既存の患者様にファスティングを提供し、体の外側から整体、体の内側から  
ファスティングで究極の健康法を提供し続ける事を目標にしている。

私自身ファスティングを体験し、ダイエットや美容に興味湧き、一人でも多くの方々に  
知識やノウハウを提供できればと思っております。

それでは前置きが長くなりましたので次のページで本題に入りましょう！

# 痩せるツボとは？



今回の電子書籍でお伝えする痩せるツボとは一体どういったものなのか？これについて少し解説したいと思います。

単刀直入に説明すると「ここのツボを押すだけで-10kg」のようなそんな上手い話はありません。ではどういう経緯で痩せるツボなのかというと、「ここのツボを押すことによって代謝が上がる、腸内環境が良くなる、デトックス効果がある」などの痩せやすい体質になる為のツボをご紹介します内容になっております。

## 痩せるツボ①（前頭葉）



①前頭葉：思考、判断、創造を司ります。

分かりやすく伝えるとイライラや食欲を感じさせています。

場所：おでこ中央

やり方：おでこ中央を3秒間トントンと叩くだけ

効果：前頭葉をトントンと刺激する事で食欲を抑制することができる。

## 痩せるツボ②（井穴）



②井穴（せいけつ）：自律神経の調整

場所：爪の両横（きわ）

やり方：爪の両側を指でつまみ、グリグリする（15秒～30秒）

※強くしすぎない事。痛気持ちいいくらいで。

効果：自律神経のバランスを整えてくれる。

## 痩せるツボ③（命門）



③命門（めいもん）：体質を整えるツボです。

場所：おへその真裏の背骨と背骨の間

やり方：仰向けで命門にテニスボールを当てる（30秒）

効果：体質改善、消化器（胃腸）の改善、腰痛に効果的。

## 痩せるツボ④（前頭点）



④前頭点（ぜんとうてん）：ぽっこりお腹に効きます

場所：人差し指の第二関節の親指側

やり方：指で前頭点をつまんでほぐす（3分~5分）

効果：ぽっこりお腹に効果的

## 痩せるツボ⑤（合谷）



### ⑤合谷（ごうこく）

場所：手の甲側で親指と人差し指の間にあるツボ。

やり方：反対の指で5秒間押してゆっくり離すを10回

効果：過食防止や便秘防止、ストレスにも効果的



## 痩せるツボ⑥（肝臓反射区）



⑥足の反射区（肝臓）

場所：右足の裏の薬指と小指の下

やり方：指で強めの刺激で3～5秒押してゆっくり離すを10回

効果：肝臓の機能が向上するので解毒効果（デトックス）

最後まで朗読ありがとうございました。

整体院 望夢～のぞむ～

院長：岡野 夏樹

住所：大阪府東大阪市旭町2-5 エスティ・ビル旭町507 号室

電話番号：070-1805-4828

【痩せたい人だけ】の「限定無料メルマガ」配信中

<https://www.nozomu.online/>

ファスティングを詳しく知りたい方はこのページをご覧ください！

[https://www.fasting.bz/fasting/okano\\_natsuki/](https://www.fasting.bz/fasting/okano_natsuki/)

ファスティングを早速実践したい方はこちらから

【1日1名様限定特別価格】

<https://www.nozomu-fasting.xyz/>

メールアドレス：[seitai.nozomu@gmail.com](mailto:seitai.nozomu@gmail.com)

無料相談実施中なのでお気軽にご連絡下さい！