



## 秋、院長の健康習慣。

今月は、院長・藤内が日頃から心掛けている健康習慣についてのお話です。  
中でも、今一番注目のアイテムをお伝えします。

### ◎院長・藤内の健康のための5つの習慣

- ① 1日7時間以上の睡眠・・・身体は寝ているときに修復されます
- ② 毎食、腹6分目の食事・・・食べ過ぎは身体に毒。少食で胃腸をいたわります
- ③ 1日2回ジャックの散歩・・・運動が苦手な人にもウォーキングはお勧めです
- ④ 1日6分のモゾモゾ体操・・・朝晩2回、実践している人はみんな元気です！
- ⑤ 1日1袋、腸内環境を整える・・・免疫力アップ、便秘解消など。お手軽です！

### ◎そんな僕も今年の夏は・・・

今年の夏、仕事と研修続きの毎日にすっかり疲弊し、夏風邪をこじらせ不調が続きました。  
そこで始めたのが、普段の食事では不足していた乳酸菌を「サプリメント」という形で摂取することでした。その後は、一度も風邪をひいていません！また、胃腸も快調です。

### ◎腸内環境改善サプリメントをご紹介します！

**新世代乳酸菌「ベルムカイン・ソフト」は、1包中に1兆個相当の乳酸菌を含有します。市販の乳酸菌飲料100個分に相当します。**

腸内環境を整えることで、免疫力が高まり風邪をひきにくくなります。また、女性の利用者さんからは、お通じが改善するなどの感想を数多くいただいています。

乳酸菌など腸内細菌のエサは食物繊維です。野菜の他にも「生酵素」などのサプリメントと一緒に摂るのもお勧めです。



「乳酸菌ベルムカイン」(左)と「生酵素」(右)を一緒に摂るのがお勧めです

### 《ご紹介者さま特典》

「ご紹介カード」で、ご家族やご友人を紹介いただいた方に、このベルムカインを3日分プレゼントいたします！