

育児中の心身の悩み、どのように解消されていますか？

子連れでは受診しにくい、または医療機関に掛かるほどではないから…

ママの心と体はいつまで後回し。

そうやって、体の不調を放っておいてはいませんか？

肩凝り、腰痛、冷え、肥満、頭痛、不眠、イライラ…

あなたを悩ます様々な症状は、もしかしたら出産で広がってしまった

「骨盤」のせいかもしれません。

今からでも遅くありません。産後のボディケアを開始しましょう！

出産で開いた骨盤をそのままにしておくど…

生理不順・生理痛 骨盤内の臓器（卵巣・子宮など）が正常な動きを行なえなくなり、

下半身の冷え・むくみ 血流やリンパの流れを妨げます。酷くなると静脈リウウが出来ることも。

肩凝り・腰痛 骨盤の歪みは骨格・筋肉のバランスを崩し、姿勢不良を起こします。

内臓下垂・便秘 開いた骨盤の中に臓器が落ち込んで胃下垂や便秘の原因に。

下半身太り 開いた骨盤は見た目にも幅を持ち、さらに腰周りに脂肪を蓄けやすくなります。

肌・心のトラブル 卵巣や子宮の機能が正常に働かなくなると、ホルモンバランスが崩れます。

尿漏れ、性器脱 出産でダメージを受けた骨盤底筋は尿漏れを引き起こします。

痔 開いた骨盤は産後の痔の回復を遅らせます。

更年期障害 現時点では無症状でも、将来に影響が出る可能性があります。

♡ 出産後の運動は、早い段階で行うほど機能回復やエイジングアップに効果的です。

♡ 1ヶ月経過後の問題がなければ、ご自分の体と相談して運動を始めましょう。

♡ 骨盤セラピーは産後のシエイジングと育児の疲労回復をはかる、
ママのためのボディケアプログラムです

・バシレットの内割は効果・効用を損ねるものではありません。

・バシレットの目的は病氣やケガの診断・治療ではありません。

・エクササイズの中で興奮を感じたらすぐに休みましょう。

・ケガや故障のないよう十分に注意して行ってください。

・バシレットの無断な転売は堅くお断りします。



監修 Orenji Salon 都智華子 mail: orenji0507@yahoo.co.jp

制作・モデル 東部児童館セルフレシー ナラチナ・マリアーダー 養成講座受講生
デザイン てん☆

♡ ママのためのボディケア♡

—すべての女性のために—



がんばりすぎないでね

マイペースで

♡ From ~プラチナ・マリアーダース~♡