

人生100年時代 健康に美しく

実年齢より若く見える人が実践する

# 本気の健康ケア & ボディメイク

体の根本ケアと本格的なボディメイクを得意とする健康総合窓口・健康コンシェルジュがいるお店 umu ウム です。体の様々なお悩みや不調の改善・最適なトレーニングやケアを連携する医師や施術者・トレーナー・機器などからセレクトし、実践プログラムを御提案。実践習慣化までをサポートさせていただきます。

## 《 こんな方にオススメ 》

統合医療の医師との連携もありますので健康リスクがある方もご相談下さい。

### ☑ 健康診断の結果で注意を受けた。 生活習慣の改善が必要と言われた。

- 体重が増え続けており、**メタボ**と注意された
- 血糖値、**中性脂肪値**、血圧が高めである



### ☑ 体の不調を感じておる、不安や悩みがある。

- 肩こり・腰痛・膝痛・**四十肩**・関節痛
- 慢性的な**疲れ**がある
- **更年期障害**に悩んでいる
- 肌荒れ・シワ・シミ・**くすみ**が気になる
- 便秘・軟便・むくみ・**冷え症**



### ☑ 健康管理で改善を試みるが効果が出ない。

- 運動しても**体重が減らない**・長続きしない(リバウンドしてしまう)
- ジムやエステに通う時間がない
- 自己流のダイエットが成功しない
- **更年期**の対策をどうしたらよいかわからない
- 外食の機会が多く管理が難しい
- サプリメントを飲んでるが**合っているか分からない**



## 《 期待できる効果 》

体重減・サイズダウン・代謝up・リバウンドしにくい体質づくり  
 免疫力up・腸内環境の改善・血液サラサラ・美肌  
 コリ痛みの軽減・むくみ改善・体力筋力増進  
 体幹バランスup・ゴルフで飛距離が伸びる



# パーソナル・ヘルスケア

## 無料体験

パーソナル・ヘルスケアの無料体験のお申し込み受付中です！  
お申し込み頂いたお客様の会社やご自宅へ訪問致します。

\* u m u 店舗にて体験も可能

### 体験内容

- カウンセリング
- ケア体験  
(EMS・ラジオ波・RIC・フェイシャルetc)
- トレーニング体験  
(時短7分でジムに匹敵する駆血トレーニング)
- 実践プログラムご提案まで

所要時間 1時間30分

### \* 訪問に際してのお願い \*

- ① 訪問の際は2畳程度のスペースと電源を利用させていただきます。
- ② 無理な勧誘は行いませんのでご安心下さい。

### お申し込み方法

〒299-3233  
千葉県大網白里市永田3200-15  
e-mail: info@umu\_umu.jp

0475-72-6609

お申込みは  
こちらから



ホームページ

