

# 特典 1

## もれなく差し上げる情報冊子

「人生100年時代の本当に元気で長持ちする体と心づくりの基本」  
を差し上げます（一部、作成中のものについては順次）

ご購入されたお客様には、もれなく冊子をお配りしています。  
(別紙1、2の赤枠の部分)

## ～無料冊子の目次～

### 【病気に負けない食事の基本】

1. 病気に負けない食事16の鉄則
2. 免疫力をあげる5つの食事
3. 抗酸化作用のある16の食事
4. 誤解だらけの油選び

### 【脳のアンチエイジング】

1. 脳のアンチエイジング ~8つの脳領域の活性化を意識する~
2. 最強のメンタルづくり
3. ストレスマネジメント
4. モチベーションマネジメント (やる気)
5. 創造性マネジメント (創造性を鍛えるシンプルな方法)

### 【100歳以上元気に長生きしている人の秘訣】

1. 100歳以上いきいき生きている人の秘訣

# (別紙1) 人生100年時代の本当に元気で長持ちする心と体づくりの基本

頭から足の先までの見た目から内臓や血液まで着目し、トータルに体のケアを行っていく。  
そして、100年間、高齢になっても、元気に動き続けることができる体と心をつくりあげていく。



集中力、  
没頭力



髪力  
アップ



元気  
な脳



生きがい、  
コミュニケーション



美肌



笑顔、  
前向き  
精神



柔軟  
な体



眼、口  
鼻、耳



腹筋



運を味方  
につける



体温  
アップ



元気な  
声、喉



心肺機能  
強化



体幹強化、  
筋力  
アップ



内臓力  
強化



疲れ  
知らず



リンパ、  
血液



夜の  
元気



骨盤力



体脂肪  
落とす



内臓  
脂肪  
低減



足腰  
強化



ふくら  
はぎ力



細胞  
活性化



呼吸  
による  
強い体



歩き方  
改善



ヒップ  
アップ



免疫力  
、菌との  
共生



足裏力



強い骨  
、関節



良い姿勢



# (別紙2) 人生100年時代の本当に元気で長持ちする心と体づくりの基本

## 1. 体質、心のくせ、弱みを知る

自分自身の現在を知ること、効率よく元氣になっていく

- 自分の体質、季節によってかかりやすい不調、心のくせや弱みを知りそれに対処する一日の過ごし方、季節の過ごし方、自分にあったメンテナンスの基本を知る。

## 2. 病気に負けない楽しい食事と、自然との共生、血管力の強化

自然のメカニズムを理解し、吸収率を上げる食べ合わせで効率良く体に摂取させる

- 腹8分目を意識した体質、体調に応じた美容食、により、体質を強化し、老廃物が出やすく病気になりにくい、いつまでも若々しい元氣な体をつくり上げる。
- 自然との戯れ(水、土、火、風)を、常に意識しながら、リフレッシュする。



## 3. 自分にあった無理のない運動&適度な負荷

効果の高いテクニックで効果を最大限に引き出す

- ヨガ、ストレッチ、筋トレ、ウォーキング、ジョギング、マッサージ等、自分の体質に合った運動を適度に負荷をかけながら定期的に行い、適切な入浴を行い、体からの老廃物を定期的に排出し、疲れない体をつくる。
- 朝日をあび体内リズムをリセットする。
- 性生活を謳歌することによって、いつまでも若々しい体でいたいという心づくりに貢献する。



## 4. 全身の美容肌、ヘア、内臓ケア、眼、口ケア

効果の高い成分で効率よく

- 頭～足先までの全身ケアの方法身につけることにより、年中美しく、若々しい体づくりを行う。(肌ケアの基本、ヘアケアの基本、内臓ケア、ボディケア、笑顔ケア、骨ケアetc)



## 5. ストレス対処、コミュニケーション、趣味、感謝

誰でもできるコツをつかむ

- メンタルヘルスでストレスを解消する方法や心のくせに対する対処方法や適度なストレスとの付き合い方を身につけることで、定期的に悪い気を排出する。(悪いストレスをためると活性酸素が増える)
- また、脳を健全に保つような生活習慣を身につける。マインドフルネスを実践する。
- いろいろな趣味、興味を持ち、他者を許せる心を養いながら、人生を謳歌する。



# 特典2

## 抽選キャンペーン

20本に1本、ライスシリカ50mlが当たります

# 特典3

## リピートキャンペーン

【3回目の購入者特典】 ...もれなくライスシリカ50mlが1本、当たります

【10回目の購入者特典】 ...もれなくライスシリカ500mlが1本、当たります