

## プロフィール

安藤かおる 千葉県柏市生まれ

江戸川区在中



### \*ミオンパシー との出会い\*

私は前職、宅急便の配達の仕事をしていました。午前中は荷物のアシスト、午後からメール便の配達をして、日中自転車をこいでいました。

ある時、骨盤から脚全体に痛みが出るようになり、整骨院に通うも治らず、痛みが強くなり近所の接骨院で臼蓋形成不全かもしれないと言われ整形外科に2ヶ月通いました。理学療法士にホームトレーニングを習いやってみましたが、痛みは増すばかりでした。仕事中は、階段を上るのがつらく体は悲鳴をあげていました。

もっと別な治療法があるはずだ！と思い探して探してやっとたどり着いたのがミオンパシー でした。今までにない筋肉にアプローチする施術です。そして冬の繁忙期を無事に終えることが出来ました。

### \*セラピストとして\*

そして私の想いはこう変わりました「痛みで苦しんでいる人にミオンパシー で早く楽になってもらいたい！」

- #病院を変えても改善されない
- #痛み止めが手放せない
- #痛みのせいでやりたいことを諦めている
- #職業病だからしかたない
- #炭水化物大好き
- #スイーツを毎日食べる
- #イライラする



イチオシ！  
モリンガたん  
ぱく

普段のお食事はどんな物を召し上がりますか？甘い物を摂りすぎていませんか？

タンパク質を十分摂れていますか？

糖質の摂りすぎは筋肉の質を悪くする(硬く、太く、縮んだ筋肉)ばかりか、心も体も元気をなくしてしまう原因になります。

痛み・気持ちが不安定などの原因は、**栄養・施術・運動**で改善されます。

特に**栄養**は最重要になってきます。

まずは、高タンパク・適量糖質の食事に切り替えましょう！体質改善され筋肉が元気になれば、施術の効果を感じていただけます。痛みは自分で治せます！

私が全力でサポートします！一緒に笑顔に溢れる毎日を目指しましょう。