カイロプラクティックの施術を
受けていただいたお客様へ...

アフターケア5選

1 お水をたくさん飲みましょう



施術後は血の巡りが良くなることが多いです。
お水をたくさん飲んで、老廃物を出しましょう！

2 お酒はほどほどに...



お酒を飲む予定がある方は、今日はほどほどに。
施術後は血の巡りが良くなっているため、
いつもより酔いやすいです

3 体調が悪くなる時があります



好転反応によって、調子が悪くなることがあります。
2，3日で回復することが多いです。
施術を受けた当日は無理しないようにしましょう。

4 栄養を取りましょう



筋肉、関節、皮膚によい栄養を取りましょう。
おすすめはナノカルファミリーPlusやコンドロメートです

5 正しい寝姿勢で睡眠をとりましょう



施術によって整った体を維持していくために、
矯正マットで寝てみましょう。
余裕があれば、アオタケによるパタパタ運動もやってみましょう。おすすめの矯正マットはヘルスウェーブゴールドです。

ご不明な点はお近くのカイロプラクターにお尋ねください。
「ナノカルファミリーPlus」,「 コンドロメート」、「ヘルスウェーブゴールド」、「アオタケ」は
全健会カイロプラクターからご購入できます