

# 今年こそ夏太りにさようなら♪



こんな症状  
ないですか？

- ・食べ過ぎたつもりはないのに夏になると太る
  - ・体がむくんでいる気がする
  - ・毎年夏バテしてしんどい
- ・いつも体がだるくてやる気がでない
  - ・下痢や未消化の便が出る
  - ・手足が冷える



これらの症状は水毒だったり  
胃腸の働きが弱っていたり・・・  
何故太るのか？何故疲れやすいの  
か？わかりやすく解説しながら  
生活での実践法をお伝えします

日時:2022年7月3日(日)13:30~16:00(質疑応答込み)

場所:リアル受講 神明開発ビル3階南301号室(神戸三宮)

部屋名:[三宮B]エキマエ+(申し込み後詳細連絡します)

リモート受講(各自ZOOM) \*リアルのみ定員10名

受講料:DHひよこクラブ会員 4000円(税込み)

会員外 5000円(税込み)

申し込み先:<http://www.dhhiyokoclub.com/>

問い合わせ先:[dh.hiyokoclub@gmail.com](mailto:dh.hiyokoclub@gmail.com)

振込先:日新信用金庫 神戸支店 普通 0310647ツツミウチヒサエ

\*申し込み後2週間以内にお振込みください

講師 堤内久枝

DHHIYOKOCLUB代表  
国際薬膳調理師  
日本歯周病学会  
認定歯科衛生士



《講師よりひとこと》

自分は太りやすい体質だ！とか  
まちがったダイエット法していませんか？  
自分の身体のことを理解して元気に夏を  
過ごしましょう