

「アラフォー妊活Labo」新登場!



ポタラボ会員の皆さま、こんにちは! スタッフの橋谷圭伊子です。

この度、「妊娠に準備を!」をテーマに、高齢妊娠のための妊活サポートコミュニティ「アラフォー妊活Labo」を立ち上げました。このコミュニティでは、毎週水曜日あさ8時半から「授かるカラダ創り」をテーマに、「妊活・妊娠・産後まで役立つ様々な情報を30分間のライブ配信でお届けしています。

コミュニティメンバーの方々の中には、35歳以上の高齢妊活中の方ももちろん、20代〜30代前半で妊活中の方、育児中の方、整体師さんや理学療法士さん、ピラティスなど

のインストラクターの方、助産師さんなど、妊活女性や妊婦さんに関わる業種の方も多数ご参加頂いています。これまで栄養学に触れたことがない方にも理解して頂けるように、簡単にわかりやすくお話しています。

妊活中の方ももちろん、ご家族やご友人の方で私たちがお役に立てるような方がいらっしやいましたら是非ご紹介ください!

また、妊活や妊娠中、産後ママの栄養相談の他、離乳食などに関するご相談も承っておりますので、お気軽にお問い合わせくださいませ。



Facebookで検索
[アラフォー妊活Labo]



インスタグラムで検索
[@around40.ninkatsulabo]



LINE公式アカウント
QRコードを読み取り
お友達登録してください



YouTube

YouTubeでの配信は限定公開となります。上記のLINE公式アカウントにお友達登録いただくと、ご視聴いただけるURLをお送りいたします。



森山晃嗣からのメッセージ

肌寒さが身にしみる季節がやってきました。皆様、お元気に過ごされていると思います。

さて、第26回統合療法日本がんコンベンションは、三日間盛会に終了しました。皆様の参加と応援に心より感謝申し上げます。

コロナウイルスの影響で会場は規模を縮小しましたが、オンラインでたくさんの方に参加いただけたことが、これからの講座や講演会を開催する希望となりました。

先生方の話はどれも素晴らしく「新しい時代への転換」を感じる機会となりました。そして今回の京都と東京の講演DVDの販売やオンラインでダウンロード購入ができるよう手配中です。お時間があわず見られなかった方はどうぞご活用ください。

さて、年末年始を迎えるにあたり、私はコロナウイルスやインフルエンザに負けないために様々な健康法に取り組んでいます。テレビなどで「ワクチン」を打てば安心のような報道がなされていますが、それは根本的な解決策ではありません。日々、タンパク質・ミネラル・ビタミン・脂肪酸を補給し、

ニンニク・ワサビ・唐辛子・ネギ・にらなどの天然の抗生物質を食事でも、「ひまわり温熱」で体内を温かく保ち、さらに動脈硬化予防の「金澤点滴(自費治療)」を受け、身体の健康レベル向上させています。

身体を弱め、心や気力を不安定にする元凶は「白砂糖と小麦粉」であることは明確です。そして、「ミネラル・タンパク質・植物栄養物質」などの欠乏が一番の大敵です。この欠乏状態は薬だけでは解決できません。

子供も大人も、どうぞ、ご自分の味覚を鍛え、普段の食事を意識して過ごしてください。皆様、お元気に新年を迎えられますことを願っています。
(森山晃嗣)

