

「もつと」健康に  
「もつと」美しく  
「もつと」日常に

ライフ アップ

LIFE UP

AOBA GROUP オンラインショップ



## CONCEPT

### 習慣から変える身体づくり

「日々のケア」をして痛みの出にくい身体にすることで、何でもチャレンジできる健康的な身体へ

Life Upはあおばが運用するサイトです。「あおば」だからこそ皆様のライフアップに繋がるものを提供できると思っています。接骨院では痛みを取ることはできます。しかし、痛みの出にくい身体にするためには、日々の食生活やケアが非常に重要になります。その「日々のケア」をして痛みの出にくい身体にすることで、今まで躊躇していたことにもチャレンジできる身体を手に入れて欲しいという願いを込め、ライフアップを立ち上げました。

point:1



公式LINEに友達登録するだけ♪  
**最新情報お届け**

新商品やセール情報を無料でお届け♪  
また、セルフケアにおすすめのエクササイズや、栄養のコラムをチェックすることもできます♪

point:2



お買い履歴をいつでもチェック/  
**Myページ**

サイトに会員登録(無料)後に確認できるMyページでは、いつでもお買い物の履歴や発送状況、定期購入のお届け期間変更など様々な操作が可能です。

point:3



1会計8,000円以上で日本全国どこでも/  
**送料無料**

お買い物の1会計が、税込で8,000円以上の場合は、沖縄・北海道など離島への発送も全て送料無料!  
お買い物は、まとめ買いがお得です♪

LINE 公式LINEで最新情報をお届け!

☑ 新商品・おすすめ商品情報 ☑ お得なセール情報 ☑ 健康情報



ご登録ください

実は一つだけじゃない?!

## 健康の三原則とは?

「健康寿命」という言葉を聞いたことがありますか? 「健康寿命」とは平均寿命から寝たきりや認知症など介護状態の期間を差し引いた期間の事をいいます。では、「健康寿命」から「寿命」までの期間を短くするためにはどうしたら良いか? それは病気の予防、即ち**栄養・休養・運動**の3つの要素です。健康には、この3つのどれが欠けても実現できません。



この3つの『正しい生活習慣』を定着させることが重要です! /

### なぜ、腸内環境が大切?

食事を行うと、身体は胃で消化し、腸で栄養を吸収します。暴飲暴食や不規則な生活を行うと、身体のバランスが崩れてしまい、胃腸が十分に機能できません。栄養が十分に吸収できなければ、身体の回復は更に遅れます。

そのため、**身体の痛みを取り除く**=**健康を取り戻す**ためには、この胃腸の調子を取り戻すことが不可欠です。そのため、あおばでは患者様に栄養や腸内環境のお話を施術のご説明と合わせてお話しさせていただいています。



腸内環境の改善には、**ファスティング**(腸内環境のリセット)がおすすめ!  
詳しい方法は、お気軽に**店舗スタッフ**へお尋ねください♪



しっかり栄養補給してファスティング♪  
**ハーブザイム®113**  
(酵素飲料 / 500ml / プレーン)  
詳細はコチラ▶



LifeUpでは、家で簡単にできるストレッチ等の**エクササイズ運動**(動画有)や、知って得する**栄養コラム**などを、**定期的に無料で配信**しております!是非、健康のヒントにしてみてくださいね♪



更に健康になりたい方へ!

店舗限定で、「健康栄養アドバイスBook」を配布中!  
詳細はお気軽に店舗スタッフへお尋ねください♪