



# 楽楽 セルフケア

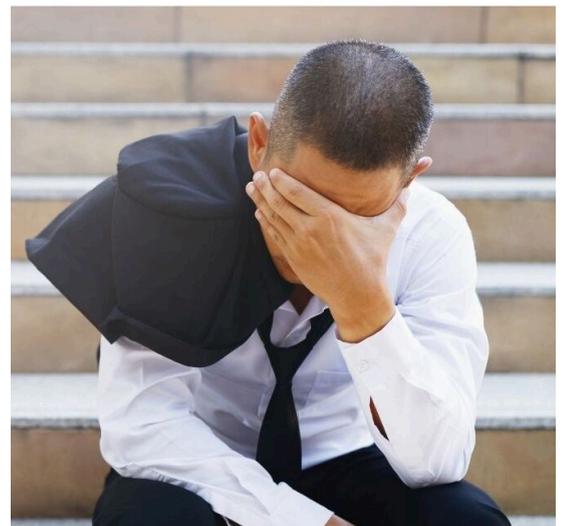
**忙しくても大丈夫! 短時間での実感を目指す  
東洋医学の知識と筋弛緩法を融合したプログラム**

カートに入れる

## その疲労とストレスの解決策はありますか？

簡単に取り入れられるセルフケアで、いつでもどこでも心と体をリフレッシュする方法があるとしたら...

- 肩や首の痛みが慢性化して、毎日がつらい。
- 体がだるく、疲れが抜けない日々が続いている。
- ストレスが溜まりすぎて、心も体も限界に近い。
- 整体やマッサージに通いたいけど、時間もお金もない。
- 一日の終わりには、もう何もできないほど疲れている。
- 健康を維持したいけど、特別なケアをする余裕がない。



## ツライ毎日を変える秘密、あなたの健康をサポート！

時間に追われ、疲れやストレスが蓄積していく  
毎日から抜け出す方法を探していませんか？

『楽楽セルフケア』が提案するのは、  
ただのリラクゼーションではありません。

短時間で確かな結果を実感できる

このプログラムは、あなたの体と心をリセットし、  
効率的にパフォーマンスを引き出すためにデザインされています。

いつでも、どこでも実践できる手軽さに加え、

東洋医学の知識と筋弛緩法を融合した特別なケアで、  
見えない疲れの一掃を目指します。



## 新しい自分を取り戻し、毎日を軽やかに過ごしませんか？

### ● いつでも、どこでもセルフケア

「楽楽セルフケア」は道具を使わず、いつでもどこでも実践できます。

忙しい貴方が、自宅やオフィスで短時間のケアを実践できるシンプルさが最大の魅力です。

### ● 短時間で効果を実感

1日たった10分、時には最短15秒のセルフケアで溜まった疲労の解消。

短時間でも体の変化や感じ、心と体が軽くなるのを感じられるでしょう。

### ● 心と体のバランスを整える

このセルフケアプログラムは、身体のケアに加えて、心のバランスも整えることを目指しています。東洋医学の知識を取り入れ、心身両面にアプローチすることで、より充実した毎日をサポートします。

### ● 一生続けられる健康管理メソッド

このコンテンツで身につけるセルフケアは、一度覚えたら一生続けられるシンプルな健康管理メソッドです。場所や時間を選ばず、ライフステージに合わせて柔軟に実践できるので、長期的な健康の維持を目指しています。

### ● 経済的で効率的なケア

整体やマッサージに通わず、自宅で手軽にできるので、時間やお金の節約にもつながります。長期的に見ても経済的なメリットが大きいのが特徴です。

### ● 疲れをリセットし、仕事のパフォーマンスを向上

日々の疲労を短時間でリセットし、仕事でのパフォーマンス向上も目的としています。体が軽くなり、集中力もアップ。これまで以上に効率的に仕事をこなせるようになるでしょう。

## お客様の喜びの声

ご購入いただいたお客様が実践し、実感されたお声をいただきました。

\*表現や実感は個人的なものです。

再現性には個人差があり、  
必ずしも効果を保証するものではありません。



40代 男性

毎日忙しく、帰ってからも自分だけの時間が取れず、段々と疲れがたまっていた自分は、もう過去の自分。

このプログラムは**最高の相棒になりました。**

短時間ででき、効果を実感できるから続けられる。  
続けると**変わっていく自分の体が嬉しくて、また続けられるんです。**

ストレス緩和の方法も知ることで気持ちも前向きになった気がします。

自分の時間が取れないと嘆いていた時間を、むしろ交流を楽しむことが出来る時間ととらえる事ができるようになりました。

体調が良くなっても使い続けていきたいです。  
**未来も少しだけ、良い方向に変わっていったる気がします。**

私は以前から肩こりがひどく、頭痛に悩まされていました。

整骨院にも通っていたのですが、仕事が忙しくなかなか通い続けるのが難しかったです。

そんな中、このプログラムに出会い、自宅で短時間でできるセルフケア法があると知り試してみました。

**薬も飲まなくていいし、特別な道具も不要**なので仕事で疲れて帰宅しても無理なく続けられています。

わずか10分ほどで体が軽くなり、肩こりや頭痛もかなり軽減されました。自分のペースで続けられるのがとても良いです！本当にありがとうございます。



59歳 会社員



## 50代 公務員

私は毎日の業務に追われ、休日になっても疲れが抜けず、何かをする意欲が湧かない状態が続いていました。

そんな中、このセルフケアを試してみることにしました。

呼吸法を取り入れた緊張緩和のテクニックは、簡単でありながら深いリラクゼーションを得られ、特に仕事や就寝前に役立ちました。

呼吸を意識することで、体の内側から**緊張がほぐれ、頭がスッキリ**し、以前よりも仕事に対する集中力が増したように感じています。

さらに、東洋医学の「気」の流れを意識しながら筋弛緩法を行うと、慢性的な肩こりや腰痛の軽減に加え、全身の疲労感が軽くなりました。

休日でも体が重くて何もする気が起きなかったのが、このセルフケアを取り入れたことで少しずつ改善され、休みの日にアクティブに過ごせる余裕が生まれてきたのです。

このセルフケアは、**自然な形で心身のバランスを取り戻す**のに非常に効果的だと感じています。忙しい日々の中で、休息の時間が取れない方や、休日でも疲労感が取れずに困っている方に、ぜひ試していただきたい方法です。

マッサージや整体に通ってもとれなかった  
**蓄積された疲れがスッキリ！**

デスクワークで肩や腰がずっしり。

私の疲れは蓄積されるばかりでどうにもならないと諦めていました…

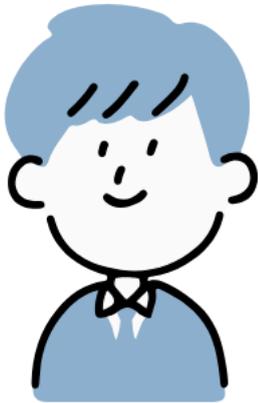
藁にもすがる思いでこのプログラムを試してみましたが、本当に体がスッキリして驚いています！

長年ずっしりと重かった肩や腰の疲れが嘘のように軽くなりました。

わざわざ整体やマッサージに通う時間もとられず自宅で空いた時間に自分のタイミングで取組めるため、今では楽しみながらエクササイズ出来ています。



Iさん



40代 男性

デスクワーク中心で疲れがたまりやすい私にとって、このセルフケアプログラムは理想的でした。

短時間で効果を感じるエクササイズが多く、特に15秒でできるケアは忙しい日常でも無理なく続けられました。

自宅で手軽に実践できるのも嬉しいポイントです。

通院や整体だと行くのが面倒だし、お金もかかるので自分でできる方法を探していたところに**ドンピシャでした!**ありがとうございました。

私は、更年期と忙しさからくる慢性的な疲れに悩んでいました。

年齢からくるものと半ばあきらめていた時に『楽楽セルフケア』に出会い、自宅で手軽に始められる点に魅力を感じました。

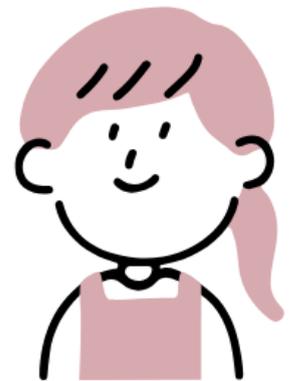
特別な道具も不要で、東洋医学と筋弛緩法のアプローチは初めてでしたが、わかりやすい説明で取り組みやすかったです。

特に、最短15秒でできるエクササイズは**忙しい合間にも実践**でき、すぐに体が軽くなるのを感じました。

「セルフケアチェックシート」や「マインドセット資料」も役立つ、**モチベーションの維持**に繋がっています。

整体やマッサージに通う時間がない私にとって、自宅で自分のペースでケアできるこのプログラムは理想的です。

今では疲れにくい体となり、仕事や趣味に前向きに取り組めるようになりました。



40代 女性



申し遅れました。

こんにちは、健康アドバイザー サティ と申します。

私は20年以上、整体師として様々な症状の方の施術をさせていただき、  
社会福祉協議会主催の講師や、整体のインストラクターとしても活動してきました。

これまでに数百人以上の方々の体の悩みをサポートしてきましたが、  
実は私自身もかつては腰痛に長年悩まされていた一人です。

仕事が忙しく、なかなか整体やマッサージに通う時間が取れない時期が続き、  
痛みに耐える毎日でした。

そんな時に「自分でケアができれば、この負のループから抜け出せるのでは？」  
と考えるようになりました。

そこで「東洋医学の知識」と「筋弛緩法」を組み合わせ、  
自宅で簡単に実践できるセルフケアメソッド「楽楽セルフケア」を考えました。

このメソッドは、特別な道具を使わずに1日わずか5～10分で実践できる  
シンプルな方法です。

これまで、忙しいビジネスパーソンやデスクワークが中心の方々、  
特に 30代～40代の男性に多くご利用いただき、「自分でケアできる手軽さ」や  
「仕事の疲れをその日のうちに解消できる」といった喜びの声をいただいています。

さらに、このセルフケアメソッドは家族全員で取り組むことができるため、  
パートナーやお子さんとも一緒に実践して、皆さんの健康維持に貢献できます。



私自身も家族との時間が増え、  
体の痛みは軽減したため、**通院の頻度が低く**なり、  
**医療費もかなり削減できた**ことを実感しています。

もしあなたも、「時間がなくて体のケアができていない」  
「整体やマッサージに行く暇がない」と感じているなら、

このセルフケアメソッドはまさに **あなたのため** のものです。

簡単に取り組める方法で、毎日の疲れや痛みを解消し、  
明日からの仕事にも元気いっぱいに取り組むことができるようになることでしょう。

あなた自身の健康、家族全員の健康を守るために、一緒に取り組んでみませんか。

### ご購入に関するご案内

【楽楽セルフケア】は  
お振込み、コンビニ決済、クレジットカードがご利用いただけます。

購入手続きの詳細は、  
「カートに入れる」ボタンをクリックしご確認ください。

[カートに入れる](#)

**忙しさに追われ 体や心のケアを後回しにしていますか？**

デスクワーク中心の生活を送っていると、  
肩こりや腰痛、慢性的な疲労は避けられないものです。

それでも「時間がない」「整体やマッサージに行く暇がない」と  
感じている方が多いでしょう。

しかし、今その悩みを手軽に解決できる方法がここにあります。

『楽楽セルフケア』は、1日たった10分で、  
体のケアを実現するためのプログラムです。

東洋医学の知識と筋弛緩法に基づいたセルフケアメソッドは、  
広い場所や特別な道具も必要なく、自宅で簡単に実践できます。

さらに、長年の経験を持つ健康アドバイザーによる  
直接のサポートが受けられ、  
あなたの生活にピッタリ合った方法をご提案できます。



**「忙しくて時間がない」「自分で何をしたらいいかわからない」**

という悩みを抱えている方も、

このプログラムなら無理なく日常に取り入れることが可能です。

1日たった10分のセルフケアで、より良い毎日を迎えますか？

さらに、特別な特典として東洋医学的な知識をベースにした

「チェックシート」をはじめ特典をご用意しています。



メール相談は1ヶ月の期間中無制限対応

3日以内の返信（※土日祝を除く）

効果を実感できるようサポートします。

このプログラムは、あなた自身だけでなく、家族全員で取り組むことで、健康的なライフスタイルを共有し、家族全体の健康維持にもお役に立てると信じています。

もちろん、サポート期間中は

**ご家族の相談にも対応いたします**のでご安心ください。

今回、モニター販売のため個別Zoom相談15分を提供します。

この機会を逃さず、あなたもご自身で体験してください！

健康的な生活を手に入れましょう。

あなたが描く幸せな未来に向けての、あなたの信念は？

信念が思考となり、思考があって行動し、

行動するがゆえに結果に繋がります。

### 価格のご案内

今回、初めて商品化のためモニター価格として  
**¥7800-(税込)**でご提供します。

モニター限定！**15分のzoom相談**付きです。

実店舗での施術料金よりも安価にしているため、  
年末、**12月31日**までのご提供です。

少しでも気になった方は「カートに入れる」ポチ！

全額返金保証付きで安心してお始めいただけます。

※購入より1ヶ月お試しいただき、メールやzoomでのサポートをご利用になられた上で、  
全く変化がなかった場合は全額返金をいたします。  
1ヶ月の実践後、7日から14日以内にメールにて申請してください。

カートに入れる

「(今の)思考は(未来の貴方を)現実化する」

ぜひ、あなたの健康とパフォーマンスを高めるための  
良い選択をされてください。

## 【無料特典】

プレゼント配布中  
無料特典をご用意しております！

- ★ セルフチェックリスト (PDF)
- ★ 副業成功に役立つマインドセットと健康維持 (PDF)
- ★ マインドセットとストレス (PDF)
- ★ 1ヶ月間の無制限メール相談
- ★ モニター特典！個別Zoom相談15分
- ★ 全額返金保証 (「特定商取引法に基づく表記」返金条件参照)

## Q&A

Q. このプログラムは初心者でも実践できますか？

はい、初心者の方でも簡単に取り組みます。

特別な道具は不要で、ガイドに従って進めるだけです。

Q. 東洋医学や整体の知識がなくても問題ありませんか？

問題ありません。プログラムは初心者でも簡単に理解できる内容で構成しており、繰り返しわかりやすく説明しています。

Q. 本当に自分でセルフケアできるのか心配です。

心配ありません！わかりやすく説明しており、メールサポートやZoom相談もご利用いただけますので安心して取り組んでいただけます。

Q. 家族と一緒に実践できますか？

はい、家族全員でご利用できます。

特に肩こりや腰痛など共通の悩みを持つ家族と取り組んでいただけます。



## Q. 忙しいスケジュールでも続けられますか？

はい、隙間時間で取り組めますので、忙しい方でも無理なく続けていただいています。

## Q. 実践して効果がなかった場合はどうすればいいですか？

1ヶ月お試しいただき、サポートをご利用になられた上で、全く変化がなかった場合は、1ヶ月の実践後7日から14日以内にメールで申請ください。全額返金いたしますので安心してお試しいただけます。

### 今回 お渡しする内容一覧

- ★ 本編 PDF86ページ  
「たったの15秒!疲労回復とストレス解消!!  
ー今すぐ始める簡単セルフケア法ー」
- ★ 無料特典 1 PDF10ページ  
「セルフチェックリスト」
- ★ 無料特典 2 PDF24ページ  
「副業成功に役立つマインドセットと健康維持の関係」
- ★ 無料特典 3 PDF36ページ  
「マインドセットとストレスの関係」  
\*PDFのご利用はダウンロードをお願いします。
- ★ 無料特典：1ヶ月の無制限メール相談
- ★ モニター特典：15分間のZOOM相談
- ★ 全額返金保証 (「特定商取引法に基づく表記」返金条件参照)

## 最後に

今、あなたの体と心は、どれほどの疲れと  
ストレスを抱えていますか？

そして、それを後回しにし続けた結果、  
今後どうなってしまうか考えたことはありますか？

『楽楽セルフケア』は、忙しい日常の中でも、  
わずか10分で実践できるセルフケアプログラムです。



東洋医学の知識と筋弛緩法を融合させ、心身の疲労をリセットすること  
で、毎日のパフォーマンスを飛躍的に上げることが期待できます。

整体やマッサージに通う手間を省き、自分のペースで健康維持が  
できる方法を手に入れることができます。

さらに、1ヶ月間のメールサポートや個別Zoom相談を通じて、あなた  
だけのセルフケアをサポートします。

これほど充実した内容が**7800円**という**お手頃価格は今だけ!**

2024.12.31 までのご提供です。

「思考は現実化する」

あなた自身と家族の健康を守る第一歩を踏み出しましょう。

疲れを溜め込む毎日から解放され、元気いっぱい笑顔で暮らす未来を手に入れてください。

健康アドバイザー サティ

### ご購入に関するご案内

【楽楽セルフケア】は  
お振込み、コンビニ決済、クレジットカードがご利用いただけます。

購入手続きの詳細は、

「今すぐ申し込む」ボタンをクリックしご確認ください。

※ 特定商取引法に基づく表記

今すぐ申し込む