



やせる気功塾

于雷気功研究会 2016年3月31日発行

2015年6月に于雷先生は体重87kg、W90cmの体形になりました。実は娘さんからいつも顔が丸いと言われていました。そこで6月からやせる決心をしました。なんと8月までの2ヶ月間で体重が75kg、w82cmになりました。

少年時代の于雷先生はよく山中で断食の修行を経験しています。

2016年6月から于雷先生の体験を生かした“やせる気功塾”を始めます。

たるみのない美しいやせ方、健康的なやせ方、若々しいやせ方をご指導します。

体重だけでなく心もご自身の青春時代にもどってみませんか。

本気でやせたい方を歓迎しています！1週間に1kg減の“やせる気功法”を伝授致します

【痩せる気功の内容】

- 減肥気功の主な功法 玉蟾翻浪功(ぎょくぜんほんろうこう)と呼吸法
于式易筋経 于式内臓強化大雁功(改良版)
- 週1kg痩せる時の身体の正常反応指導
- 長く継続する為の生活習慣、飲食習慣の改良指導
- 毎週痩せるメニュー紹介
- 毎回個人相談 (1人3分間)

6月4日(土)スタート。週1回、全20回 土曜日 17:00~18:30

費用 50万円(消費税別途) 4月中に入金の方は消費税免除の特典があります。

