

身体の歪みをチェック

- ・あお向けに寝るのがつらい、痛い
- ・下半身がむくむ、どちらかという下半身が太い
- ・スカートが回ったり、ズボンがよくねじれたりずれたりする
- ・左右の肩の高さが違う
- ・ズボンのすその長さが左右で違う(左右の足の長さが違う)
- ・正座をすると片方のひざが前に出してしまう
- ・ネックレスがいつも同じ方向に回ってしまう
- ・靴の底が外側だけ減る、もしくは片方の靴底だけが減る
- ・生理痛がひどい
- ・肩こり、首のこり、腰痛がひどい
- ・偏頭痛がある
- ・O脚気味
- ・身体がむくむ、冷え性
- ・目をつぶり、片足立ちをして、
10秒以上全くぐらつかずに立つことができない

5個以上当てはまる人は、**身体の歪みがある**可能性があります。
10個以上当てはまる人は、**深刻な歪み**の可能性があります。