

### 마음 근육 키우기

신체의 근육을 키울 때는 반복된 근력운동이 필수인데, 윗몸일으키기나 스쿼트를 반복적으로 하다 보면 포기하고 싶은 순간이 있다. 근육이 찢어질 것 같은 통증으로 인내력의 한계를 느낀다. 바로 그때 몇 회 더 해내는 것이 근육을 강화하는 결정적인 힘이 된다고 한다. 그 인고의 버티기가 근육을 키우는 것이다. 포기하고 싶은 순간을 버티어야만 신체 근육이 늘고 건강해지는 것처럼 마음의 근육도 마찬가지다. 시련이 주는 괴로움을 피하지 않고 충분히 버티내는 순간, 그 고비를 넘어가는 힘이 길러진다.

김혜령의 <이게, 행복이 아니면 무엇이지> 중에서



김혜령  
 • 이화여자대학교 철학과를 졸업, 동 대학원 심리학 석사  
 • 저서: <불안이라는 위안> 등

### 가든그로브 비타민 전문점

## Organic Vitamins

- 500종류 정도의 비타민과 원료구비
- 비타민 원료 : 아사이, 마취, 블루베리, 고지베리베리, 아로니아, 그라비올라, 크랜베리, 비타민나무, 여주농축액, 차콜, 콜라겐, 블랙커런트, 모링가, 로얄제리원액, 페루산삼, 마카, 트리블러스(산삼보다 높은 사포닌 함유)



이제 비타민은 전문점에서 정확한 진단 후 복용하세요.



Tel. (714)534-4938  
 9972 Garden Grove Blvd #G  
 Garden Grove, CA 92844



## 최고의 질병 치료법은 바로 예방입니다

예방접종을 통한 심각한 질병 및 감염병 예방에 대해 꿀약국 예방접종센터에 문의 하세요.

NOW HIRING

**꿀약국에서 함께 일할 직원 (테크니션) 구합니다!**



**Rx 꿀약국™**  
 Honey Pharmacy®  
**약국은 꿀약국!**

**꿀약국 예방접종센터** 처방전 필요 없습니다! 예약도 필요 없습니다!



- Shingles(대상포진)
- Flu(독감)
- 이민국(USCIS) 필수 예방접종 가능
- COVID-19 백신 접종 가능
- Pevnar 13, Pneumovax 23, Pevnar 20(폐렴)
- Hepatitis A, Hepatitis B(간염)
- M-M-R(홍역, 볼거리, 풍진)
- Meningitis(수막염)
- Tdap(파상풍, 디프테리아, 백일해)
- Typhoid(장티푸스)
- HPV-Human Papilloma(인간 유두종)



민로렌 약학박사 / 권엔젤라 약학박사

**Tel: 562.403.2332**

7002 Moody St. #106, La Palma, CA 90623

**Fax: 562.403.2331**

Honeyrx123@gmail.com

\*메디케어, 메디케이드, PPO, HMO 받습니다

카카오톡 상담 환영

