

ヘルシーサロン オーガニック久喜★通信

No.5

ブログもみんな見てね♪

<http://ameblo.jp/041621tn/>



<サロンの頑張り屋さん>

今月は友達たくさん、元気いっぱいMさんです。

ダイエットに外食は禁物・・・。

でも、お茶を飲みながらいろいろ話せる

友達がたくさんいるって羨ましいですね♪

Mさんは60歳にしてお仕事をあちこち

から頼まれるスペシャリスト販売員さんです。

頑張った結果、

体重：-6.3キロ 体脂肪：-6.2%

ウエスト：-15.5cm

ヒップ：-9cm 太もも：-7.5cm

二の腕：-4.5cm

これからもお仕事頑張りながら、検診で
体型キープしていきましょう☆

<今月のフキ情報>

疲れたお肌とサヨナラしましょう!

この季節にTゾーンが脂っぼいの頬や額などが
ガサつく方はお肌のバランスが崩れています。
補うスキンケアヘシフトチェンジしていきましょう!

★アクティベーター(化粧水さっぱり)

お肌の水分補給にはぴったり♪頬を自分の手の
ひらで包み込み5秒かぞえましょう。
次は額を包み込み同じく5秒。次は目元・首と
疲れた肌を自分の体温で癒しましょう(^o^)

そして仕上げは・・・

ゼリー(化粧水しっとり)+乳液(さっぱり/しっとり)
を2:1で手のひらで混ぜしっかりとお肌を整え
ましょう(^v^)/

メラニンの沈着を抑えシミを薄くする**ビタミンC**
新陳代謝を促しシミを排出させる**ビタミンA**
をたっぷり摂りましょう♪

だから・・・

アロエを飲むとお肌がキレイになるんだね!

<ストレスに負けない!>

『ストレス太り』ってよく耳にしますよね。

ストレスは自律神経を乱し、食生活が荒れてきます。
そうすると、つい過食になり太ってしまいます。
食事からもストレスに強い身体を作ることが大切です♪

★ビタミンB1

ストレスを受けるとビタミンB1の消費が増えます。
含有量の多い食べ物は、豚ヒレ肉・ボンレスハム・牛乳
鶏レバー・うなぎの蒲焼・さつまいも・じゃがいもなど。

★ビタミンC

全身の抵抗力をつけるために欠かせないのが
ビタミンです。含有量の多い食べ物は、いちご
オレンジ・みかん・グレープフルーツ・柿・キウイ
菜の花・キャベツ・ピーマン・かぶなど。

★カルシウム

神経を鎮静させる働きがあり、心の安定剤と呼ばれて
います。含有量の多い食べ物は、牛乳・チーズ・豆腐
ヨーグルト・小松菜・切干大根・イワシなど。

★たんぱく質

抗ストレス作用のある副腎皮質ホルモンの合成に欠か
ない栄養素です。含有量の多い食べ物は、あじ・まぐろ
さけ・うなぎ・牛肉・豚肉・卵など。

栄養をたっぷり摂り、安眠を!!

暑い夏も終わり、涼しい季節がやっ
てきました!秋といえば「食欲の秋」
ただ、食べ過ぎると太ります・・・。
正しい量と栄養バランスを
考えて食事すれば怖いものなし!!
痩せてお秋服も着こなしましょう♪
この秋あなたは何キロやせますか?

お気軽にお電話下さい♪
0480-53-9808

