

Lapis

～キレイになれる可能性
を体感しませんか～

2016 12

美容室

本質美サロン【バイオプログラミング&ピュアミング】

Lapis 通信

びょうしつらピスつうしん

発行：美容室 Lapis -ラピス-
〒950-2064 新潟市西区寺尾西3-12-3 TEL 025-260-0966

『このニュースレターは当店の大切なお客様だけにお送りしている新聞です』

わたしの独り言 ひとりごと

●今年も一カ月を切りました！時のたつのは早いですね。いつもと変わらない毎日なのに、師走は、なんとなく忙しいです(笑)

●最近の悩み、やることすべてに時間がかかるような気がします。テキパキと動きたいと思えます(笑)

●楽しみなことは、牧師さんの奥様でオペラ歌手のミニコンサートに行くことです

♪先月行った、教会コンサートの指導者でもあるのですが、素晴らしい歌声なので、楽しんできます(笑)

●忘年会の時期です。お酒の飲みすぎに気を付けましょう！私は、お酒を飲むより食べるほうが多いですが、つい食べ過ぎてしまいます。肥えないように気を付けたいと思います

●先日発売された靴のインソールを試しに使ってます。足の裏って、大事だとホントに痛感してます。痛くないのはもちろんのこと、足が疲れないのを朝起きたときに感じます。自分の体を労わるために夜のストレッチもがんばります(笑)

●急に寒くなりましたね、私も久しぶりに風邪を引きました(泣)

あなたも気を付けてくださいね！



山際

美容情報

一度知ってしまったら、とっても重宝する情報です

冷えは美容の大敵です。よね、血行不良が起きて新陳代謝が低下したり、女性ホルモンのバランスが乱れて、体調を壊してしまうこともあります。寒い冬を乗り切るためにも、「温め美容法」を試してみましよう。

●カイロを使って温めよう

手軽に使うことができるカイロは、体を温めるには最適です。外出時はもちろん、室内でも下腹部を温めるために活用しましょう。血液の流れが改善されるので、美肌やダイエットにも効果があります。カイロには、繰り返し使えるタイプもありますよ。

●お茶を飲むのも効果的

温かい飲み物でじっくり体を温める方法もおすすめです。ショウガ湯だけでなく、カフェインが含まれていない黒豆茶は、温め美容法にはぴったりです。起床時、お風呂の前、寝る前に飲むようにすると、肌状態の改善や、ダイエットのサポートができます。

冬はカラダを温めよう！



