

Lapis

～キレイになれる可能性
を体感しませんか～

2017 年末状

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

びょうしつうピスつうしん

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

● 今年、年賀状でなく、年末状にしました。一年間、ありがとうございました。あつ、という間の一年でした。あなたは、どんな年でしたか？

● 私は今年、仮想通貨の勉強をさせていただきました。まだまだ分からないことだらけです。でも、ビットコイン決済は、できますよ(笑)

● そして、海外旅行に行き損ねました。友人が行くのを指をくわえてみてました(泣)
来年は、行けるかな？

● 昨年は、お肌の乾燥に悩まされました。シワシワ、ガサガサで本当に大変でした(泣)
でも、今年が良い状態を保っています♪
お肌がツルツルすると嬉しいですね♡

● 大みそかは実家で過ごします。お土産に持って行く、年末ジャンボロート券を予約してきました♪
姪っ子たちのリクエストでもあります。長いロールケーキを見たときの、ビックリする顔が楽しみです(笑)

● 来年もよろしく
お願いいたします。



山際

一度知ってしまえば、とっても重宝する情報です

美容情報

年末年始に太らないために

クリスマスや忘年会、お正月を迎える季節には、外食やカロリーの高い食事が増えがちです。例年太ってしまう悩みを抱える人も多いのではないのでしょうか？

● 計画性を持った食事をしよう

忘年会などは断れない場合もありますが、計画性を持って参加するようにしましょう。

また、家族とゆっくり過ごす時は、ついダラダラと食事を続けてしまいがち。食べる時間を決めるだけでも太るのを予防できます。アルコールの摂取量にも十分注意してください。

● 運動不足に注意！

適度な運動は血糖値や血圧を整え、ストレスの解消にもなります。不規則になりやすい年末年始の休暇中は、できるだけウォーキングなどの軽い運動を取り入れましょう。家族と一緒に運動をすることで続けやすくなります。運動をすると生活リズムも整えられて、食事の時間も定まってくるよ。

