

Lapis

～キレイになれる可能性
を体感しませんか～

2020年 1月

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

びょうしつラピスつうしん

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

●ちよっと遅れてですが、あけましたおめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。♥
♪どんな新年でしたか？
私は穏やかで、のんびりしたお正月でした

●『IPS』
『IPS』って、IPS細胞を思い浮かべます。
たぶん、違うものだと思いますが。。。顔半分を体験しました！なんと、顔が変わってしまいました！ビックリ体験でした(笑)

●「裕安スマホ」
最近話題です！
今度、私も挑戦したいと思います。ケータイ料金が、半額になったら嬉しいですよ。
どういう仕組みか、勉強中です！

●1円で祖母を思い出しました！
小さいころ、祖母に1円を粗末にしちゃだめだよ。1円が足りなくて、物を買えないときがある。」と、よく言われてました。
先日、郵便物が1円足りなくて戻ってきました。郵便屋さんの計らいで1円を支払うことで、郵便物は出してもらえました♪
1円の大切さを実感した出来事でした(笑)



山際



貴女も今日から始めてみませんか？

かんたん運動

【お手軽♪有酸素運動】

●カラダを引き締めたり脂肪燃焼効果があることで知られる有酸素運動。その他にも、脳の活動を活性化させる働きもあり、続けることで「運動していない人」と比べると、頭と体のパフォーマンスがぐっと良くなります。
ジョギングやエアロビクスなど自宅外でしかできないイメージがありますが、自宅でもできる有酸素運動もあります。

【もも上げ運動】

- ①体の力を抜きまっすぐに立ちます。
- ②足踏みの要領でももを交互に高く上げます。
- ③太ももを上げる時に、腕も肩の高さまで上げてしっかり振ってください。

体脂肪は十分に酸素を取り込まないと燃焼しないので、汗ばむくらい続けてください。

運動不足解消にも効果的な有酸素運動は、体幹トレーニングにもなり姿勢も良くなります。日頃、運動不足を感じている方は、取り組んでみてはいかがでしょうか。



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

代謝アップは美肌とダイエットに

美肌作りやダイエットのベースになるのが代謝アップです。お肌や体への影響や代謝アップの方法についてチェックしましょう。

●代謝がアップすると？

代謝がアップすると、肌細胞の働きや新陳代謝が活性化するので、みずみずしいお肌をキープできるようになります。

また、消費エネルギーも高まるので、自然と痩せやすく太りにくい体になり、ダイエットにもおすすめです。

●代謝アップのための方法は？

体を温めることが一番です。冷たい食べ物や飲み物を避け、根菜類や発酵食品、ショウガやトウガラシ、白湯などを摂るようにしましょう。

また、軽い筋トレやストレッチ、お風呂にしっかりと浸かることも代謝アップにつながります。

有効な方法です。

体温が1度上がると

免疫力が70%アップ

するので、健康面にも良い効果を得られます。



入浴のすすめ

寒い日は、お風呂で温まるのが一番です。温まると言えば「泡ぶろ」です。一度使ったら手放せません！身体が温まるのはもちろんですが、そのほかにも嬉しいことがいっぱいあります。お肌がシットリ。塩素除去もして。お掃除も楽ちん



編集後記

●遅ればせながら、明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。

今年が雪が少なくて助かっています。

雪の心配をせず、今に感謝して過ごしたいと思ひます♥

●昨年の暮れは、お悩み解決の凄いものに出会ってしまいました♪

●良いご報告です♪山羊座のO型さんは、今年星のめぐりが良いそうです！

あなたに今年も、たくさんの幸せがありますように！



山際

BEAUTY GOODS



美容用品情報コーナー

ちょっとスゴイ物を紹介していただきました！最初のお試しは、お顔の半分だけなのですが、なんと全く違うのが分かります！そして、驚いたのは、愛用している人達は、全員がファンデーションをつけていません！ファンデーションがお肌の悩みを作ると聞いて、美容の常識も変わりつつあるのを感じました。



2月 お店のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

※2月の定休日は○、研修会は●です。

3月 お店のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

※3月の定休日は○、研修会は●です。