

Lapis

～キレイになれる可能性
を体感しませんか～

2021年 7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

びょうしつらピスつうしん

発行：美容室 Lapis -ラピス-
〒950-2037 新潟市西区大野65-3 TEL 025-260-0966

「美容室ラピス開店します！」

わたしの独り言

● 暑中お見舞い申し上げます。いつも、ありがとうございます。お店の設備と書類上のことが整いました。オープンの日が決まりました！7月21日。大安。そして一粒万倍日。この日、グランドオープンします。よろしくお願いいたします♪

● 焦る気持ちも落ち着いてきて一安心します😊
ながーい2か月でした(笑)

● 最近、パツチに凝っています。貼ることによって幹細胞を活性化します。解毒作用がある。とか、いろいろの種類があります。食欲を抑えてくれるというのもあり、私の友人は食べたいと思わなくなったと、絶賛してました♪

● 「アムラ」について勉強しています。効果は、、、ボケ防止、目にも良さそうです。要は万能薬のようなものです。まずは自分でいろいろ、試してみたいと思います

● 第2回、「ヘナと髪のお話会」がありました。ヘナに興味のある人が集まり、にぎやかな会でした。お悩みのある人のお手伝いできて嬉しいです。



山際



貴女も今日から始めてみませんか？

かんたん運動

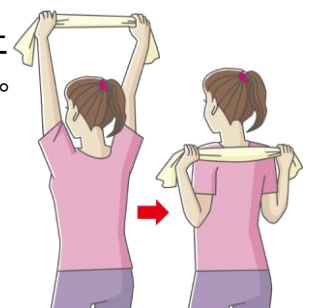
【タオルを使って背中スッキリ♪】

普段、お腹周りなど目に見える脂肪ばかりを気にして、背中脂肪チェックを怠っていませんか？
いわゆる「おばさん体型」といわれる体つきの原因ともなる背中のぜい肉は、衰えた背中筋力をアップさせることで代謝が上がり、落ちやすくなります。また、背中の筋肉を強化することで、姿勢改善にもつながりますよ。

フェイスタオルを1枚用意します。

- ① タオルの両端を肩幅より少し広めに持ちます。
- ② 息を吸いながら両腕を真上に持ち上げます。
- ③ 息を吐きながら、頭の後ろ側に下ろすように肘を曲げます。この時、肩甲骨を背骨に寄せるように行ないましょう。
- ④ 息を吸いながら、また両腕を持ち上げます。これを10セット行います。

ポイントは背中をまっすぐにするのと腕の力を抜くこと。この2つを意識して運動を続け後ろ姿美人を目指しましょう。



美容情報

夏前のダイエットの注意点

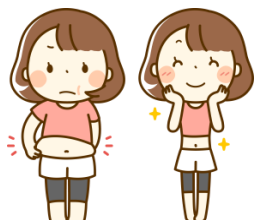
薄着になる暑い夏へ向けてのダイエット。しかし、夏前のダイエットには気をつけたい点があります。

●無理をしないことが一番

夏前に無理なダイエットをしてしまうと、夏バテの原因になってしまうことがあります。特にファスティング(プチ断食)などは、この時期には控えた方がいいでしょう。食事は夏バテしない体作りを意識しながら、栄養バランスを重視してカロリー控えめにすることがポイントです。

●お肌のお手入れも同時に

ダイエット中は、お肌のお手入れも同時に行ないましょう。体重や体型ばかりに目を向けてしまいがちですが、ダイエットによる肌トラブルが起きると、美しさが損なわれてしまいます。特に季節の変わり目の夏前は、ダイエットに関係なくお肌も揺らぎやすいので、お手入れはきちんと行ないましょう。



入浴のすすめ

1日の疲れを癒す入浴時間。湯船でくつろぐ時に、浴槽の縁にもたれると、頭や首が硬い湯船に当たって落ち着かないですよ。そんな時におすすめの「湯船に設置できる枕バスピロー」。クッションタイプやマッサージタイプなど自分好みのバスピローで、お風呂のリラックスタイムをさらに充実させてみませんか？



編集後記

●暑中お見舞い申し上げます。梅雨も明け暑い日が続きます。水分をしっかり摂って暑さ対策してくださいね。
●エアコンをつけたり、消したりすると電気が高くなるというので、今年は付けたまままで過ごしてみようと思います。
●住宅について、全く知らないことだらけで迷うことばかり。後になって、後悔はつきものですが、何とか形になり仕事ができました。ご迷惑をお掛けしました。よろしくお願いします。



山際

7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

※7月の定休日は○、勉強会●です。

8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				

※8月の定休日は○、勉強会は●です。

