

じょうずに食べて元気に長生き 日本型の食生活を見直そう

欧米化された食生活…

それによってもたらされたさまざまな弊害が、いま現代人を苦しめています。動物性食品のとり過ぎなどによる栄養の偏り、肥満、生活習慣病の増加……。



「いま、見直すべきは日本人が伝統的に食べ続けてきた食事の
素晴らしさではないでしょうか？」

日本食の
ココがすごい！

日本型食生活の優れている点は、ごはんを中心に、大豆などの植物性たんぱく質、野菜をたっぷりと組み合わせている点です。脂質は少なめで、海の幸山の幸を上手に組み合わせた調理法にも、さまざまな健康の知恵が隠されています。長い間食べてきた伝統食が、長寿国日本を支えていると言えるでしょう。

たくさん摂りたい食品

豆・種実・海藻・野菜・穀物

<http://www.shokuikubox.com/>

—— ミキの食育BOXより引用 ——

動物性食品

肉・卵・牛乳・チーズ・魚介類

※蛋白質、脂質、不純物が多く含まれる動物性食品は、ほどほどに食べる事を心がけましょう。

6月は…待ちに待った 梅プルーンの季節です！

【梅プルーンの効果】

- ・青梅の3毒(食毒・水毒・血毒)消しで血液サラサラ。
- ・肝臓の解毒を高め、ピロリ菌もサヨナラ〜
- ・お肌の老化を防いでピカピカに♪



簡単！
おいしい！
手軽に健康！

ミキプルー エキストラクトは…

現代人に不足しがちなビタミン・ミネラルを含む栄養補助食品です。ミキプルーは、健康的な生活をバックアップします。

レシピ

- ・青梅 1kg
 - ・ミキプルー 2.5瓶
 - ・はちみつ 500g
1. 梅は洗い、水気を取り、へたを取る。
 2. 梅を容器に入れプルーを入れる。
 3. お好みではちみつを入れる。
 4. あとは2週間待てば完成♪

梅の替わりにバインを使うと、疲労回復にぴったりなバインプルーージュースに♪

光減毛キャンペーン「1ヶ所無料お試し！」

カラダのライン気になりませんか？ 全身痩身コースで、今年の夏こそ美BODY♡

Adore Magazine
2014 SUMMER



ご予約はこちらまで

090-5580-5221

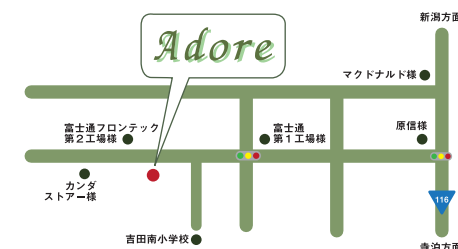
プライベートサロン
アドール

Adore



〒959-0232 燕市吉田東栄町 31-34

<http://www.web-adore.com/>



カラダのライン気になりませんか？

全身痩身コースで今年の夏こそ美BODY!

アドールの痩身コース

リンパの流れを促すマッサージに加え、メイキングジェルの使用で、顔やおなか、二の腕、太もも、ヒップなどの余分な水分・老廃物・脂肪を体外に排泄(デトックス)・むくみを軽減し、美容やダイエットに効果を上げます。アドールで、夏に向けた**シャープな美ボディライン**を手に入れましょう!

アドールで使用しているボディジェルは美しい「ボディライン」を作るジェルです。

- お肌に優しい100%天然由来原料を使用。
- 合成化学ゲル化剤を使用していないジェルです。
- マッサージ後の、お肌が柔らかくふっくらです。そのまま保湿パックとしても最適。



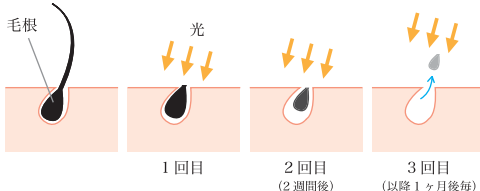
痩身コース 全身	120分	¥14,286
ハーフA (脚/お腹/背中/二の腕)	80分	¥ 9,333
ハーフB (背中/デコルテ/二の腕/フェイシャル)	90分	¥ 10,286
部分痩せコース (お腹 or 脚)	20分~30分	¥ 2,857
オプション (各部位)	15分	¥ 1,429

光 減 毛 キャンペーン

7/31 まで **1ヶ所無料お試し**
2ヶ所以上 (ここから有料) の方に次回使える光減毛半額券プレゼント

光減毛とは？

光減毛は、薬剤を使った脱毛に比べて皮膚を傷めずレーザーでは難しいうぶ毛・軟毛も見逃しません。また、毛穴やたるみを引き締め、美白効果が得られる脱毛方法です。1回・2回…と回数を重ねるごとにどんどん生える毛が少なくなる…。お肌に無理なく少しずつ減らす、負担をかけないのが光減毛です。痛み、臭いもありません。



料金表 (税込)

足	つま先~膝下まで	¥1,000
	つま先~腿まで	¥1,500
手	指先~手の甲まで	¥600
	指先~肘まで	¥1,000
	指先~肩まで	¥1,300
脇	脇の下	¥800
背中	首~腰まで	¥1,500

おうちで使える光減毛器
アドール店頭でもご注文頂けます。

本体・専用ゴーグル・専用ジェル
予備カートリッジ・取扱説明書・アダプタ
59,000円 (税抜) 専用ジェル・カートリッジは
買い足しも可能です。



開催日 **2014. 7.10 木曜日**
日程 **19:00 ~ 20:30**
場所: 株式会社サマンサハート
〒959-0215 燕市吉田下中野 703-4
TEL: 0256-92-3724 ※ 駐車場有ります

プログラム

- ◆ 足のむくみやリンパのおはなし
- ◆ 足・顔のマッサージ実技
(洗顔・天然ジェルでのセルフリンパマッサージ)

持ち物

- ☐ フェイスタオル 3本
- ☐ 立てられる鏡 (少し大きめの机上用のもの)
- ☐ スキンケア用品 (化粧される方は化粧品)

※ お申込みはアドール横山まで

090-5580-5221

受講料: 1,000円 (税込)

定員: 15名 定員に達し次第申し込みを締め切ります。お早目にどうぞ。

編集後記

アドールは7月で9年目を迎えます。年4回のアドール通信も今回で31号になります。振り返ってみると色々なことを体験してきました。そして多くの方々と出会いました。55歳で始めた私も+8歳という事になります。その頃と比べると初々しさは薄れてきましたが、元気さは増しているように思えます。ここまでこれたのも、お客様から喜んでいただける事が大きな励みとなっております。楽しく仕事に向き合っていることに感謝しております。

また「リンパ講座」の講師をさせていただいて6年になります。最初は東京や横浜のカルチャー講座に新幹線を通い、アシスタントや助手を務め、研修を重ね講師の資格を取得しました。今はイオンのカルチャー講座に加え、地域でも講座を開いております。この度縁あってサマンサハートさんの貸スペースをお借りしての講座を初めて企画しました。(※別紙ご参照ください。)'リンパって何?' 'どうすればいいの?' の声にお応えできる講座となっております。どうぞお気軽にご参加ください。

お問合せはこちら

090-5580-5221 プライベートサロン アドール **Adore**