



・コレステロールは特定のたんぱく質と結合して身体全体に運ばれますがこの結合した物をリポたんぱくと呼び、脂質成分の質と量によって、重くなったり、軽くなったりします。重いものが **HDL（高密度リポたんぱく）** 軽いものが **LDL（低密度リポたんぱく）** です。コレステロールのうち、**HDL** に含まれている物を **HDL- コレステロール**、**LDL** に含まれている物を **LDL- コレステロール**と呼び、前者が**善玉**、後者が**悪玉コレステロール**といわれるものです。**悪玉コレステロールは動脈硬化の原因になります！**

HDL-コレステロール（善玉）



善玉コレステロールは、血管に付着した悪玉コレステロールを回収し肝臓へ運ぶ役割をしています。

LDL-コレステロール（悪玉）



悪玉コレステロールは血管に入り込んで粥上の固まりをつくり血管を狭くします→ **動脈硬化の原因!!**

※ミキの食育 BOX まなぶ！より抜粋 <http://www.shokuikubox.com/>

編集後記、..



7月に10周年を迎えみなさまから激励の声をいただき嬉しく思っております。これからも色々な取り組みの中で学んだことを生かし、お客様の声を励みに歩んで行きたいと思っております。宜しくお願い致します。 Adore/横山 志津子

この秋は4日間、新潟交通(株)「くれよん三条店」企画の岩室温泉「綿々亭わたや」で

「**エステを楽しむ日帰りの旅**」のエステ部門を担当することになりました。

この度は施設にお勤めの介護士さん30名様を当方スタッフ3名でさせていただきます。ドキドキワクワクですがリラックスして楽しんでいただけるよう準備を重ねお待ちしております。

このようなイベントにお声がけいただけた事に深く感謝しております。又「ナジラビ9/20号県央版」R116号線吉田分水周辺エリア特集に掲載されます。お知り合いの方にお声がけいただければ幸いです。

夏の疲れた体と肌をリンパマッサージで秋の**艶**チャージ！



重金属は脂肪の燃焼を妨げる?! あなたの Diet は間違っていないか？

Adore Magazine 2015 Autumn



お問合せはこちら

090-5580-5221

〒959-0232 燕市吉田東栄町 31-34

プライベートサロン
アドール **Adore**

アドールは女性専用・完全予約制です。まずはお電話下さい。

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



夏の疲れた身体と肌をリンパマッサージで 秋の艶チャージ!

「食欲がない」「疲れやすい・だるい」「睡眠不足」など、「夏バテで体調を崩してはいませんか?」
自分では気づいていなくても身体はダメージを受けているかも…
リンパを流してお肌も身体もスッキリさせましょう!



【ボディリンパMENU】 ※価格は全て税込の表示です。

リンパ全身コース 100分 ¥8,743

ハーフA (脚 / お腹 / 背中 / 二の腕) 60分 ¥5,657

ハーフB (背中 / デコルテ / 二の腕 / フェイシャル) 70分 ¥6,685

リンパの流れを促して、巡りの良い身体へと導きましょう♪

10月末までにリンパ全身コースを受けた方に、
次回使える **30%OFF 券** をプレゼント!

30%OFF 券

(回数券ご利用の方は 10%OFF 券で、どちらも 1 回のみのサービスになります。)

ご自身やご家族などにして上げられる

リンパマッサージを学びませんか?

お知らせ

場所: アドールサロン

時間: 6 時間

内容: * フェイシャル * ボディのリンパマッサージ実技 * リンパ理論
* セルフリンパマッサージ

日時: 要ご相談

イオンのカルチャー講座の内容を
サロンで受けられるようになりました!
2 回に分けても可能です。
リンパ初級セラピストの修了証も交付されます。

費用: 教材費 10,800 円
研修費 8,640 円
修了証 10,800 円 (必要な方)
※価格は全て税込の表示です。



“重金属は脂肪の燃焼を妨げる”

脂肪を燃焼させて痩せたいところですが、それを妨げているのが、**重金属 (水銀・鉛・カドミウム)**。これらは脂肪細胞に吸収されやすく、いったん吸収されると、脂肪組織の外にでにくくなり、エネルギーとして燃焼されにくいという特徴があります。さらに、**脂肪細胞にたまるのは重金属の他にも農薬・食品添加物・その他添加物系などもあります**。こういった物質は特に皮膚の表面に溜まりやすく、この状態を私達が知る **白色脂肪細胞=セルライト** というようです。**重金属や農薬、食品添加物を身体に取り込まない、あるいは取り込んでもすぐに体外に排出する(デトックス)**ということが、あなたの健康にとっても、ダイエットにとっても大切なことなのです!

農薬



有機野菜を食べるようにしましょう。また、お茶も大量の農薬を使って生産するので、有機栽培の物を選ぶようにしましょう!

食品添加物



インスタント物や加工食品は食品添加物が多く含まれているので注意!生の食材を調理して食べましょう!

その他添加物系



魚介類やシャンプー・洗剤などに含まれます。魚には重金属が溜まりやすいので食べすぎには注意!また、シャンプーなどの日常品も製造者を確認して購入するようにしましょう!

【重金属を取り込んでしまった場合の排出する方法】

- ◆ミネラルで毒素の排出…亜鉛や硫黄 (牡蠣・しそ・ニンニク・ほうれん草) を取る。
- ◆岩盤浴やドームで毒素を排出…遠赤外線によって芯から温まり、皮脂腺からの汗で排出。

プライベートサロン

アドール

Adore

お問合せはこちら

アドールは女性専用・完全予約制です。まずはお電話下さい。

090-5580-5221

〒959-0232 燕市吉田東栄町 31-34
<http://www.web-adore.com/>