

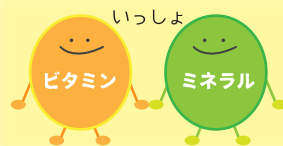
ビタミンミネラルの魔法 からだの調子を整える！

「ビタミン」や「ミネラル」という言葉は良く耳にしますが、
皆さんはこの2大健康要素の正しい摂取のし方をご存知ですか？

ビタミンとミネラルはお互いに助け合ってはたらいしています。

鉄はビタミンCによって、また、カルシウムはビタミンDによって吸収されやすくなります。ミネラルはビタミンの助けを借りなければ、からだに吸収されにくくなり、十分にはたらくことができないのです。

逆にミネラルがビタミンのはたらきをサポートすることもあります。このようにビタミンとミネラルは仲良く助け合っているのです。毎日の食事で両方をバランスよくとり入れる必要があります。



ベストカップルレシピ

レバーとほうれん草と
赤ピーマンの炒め物



冷奴しらすのせ



ゴマ味噌とさけの
ホイル焼き



ビタミンとミネラルが
手軽に摂取できる
“ミキプルーン”
現代人に不足がちな
栄養素がバランス良く
含まれています！



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

【編集後記】

今年はサロンをオープンして10年目を迎えます。今、この10年を振り返ると、あっという間で楽しく充実した日々を過ごしてまいりました。これもひとえにお客様との出会いがあってこそのお蔭と心から感謝しております。節目のこの一年、いろいろな思いを実現に向けて進んでいきたいと思っております。今回の通信ではご要望が多かった「春一番”ダイエット”キャンペーン！」を企画しました。一人ではなく一緒にダイエット（デトックス）。サロンでは「ダイエットマスターや食育指導士の知識」と「リンパマッサージ技術」を駆使してサポートさせていただきます。一緒に取り組んで行きましょう！

又、10周年を迎え「お客様の声欄」を設けました。初心にかえりサロン運営に反映して行きたいと思っております。お手数をおかけしますが宜しくお願い致します。

「メール」「ライン」「HPのメールフォーム」からでもOKです。お声をお聞かせ下さい。

初夏には地域の皆様に身近なサロン「Adore」の紹介を兼ねて、

“今年も「ママフェス」(5月31日)に参加します！”「免疫美容パトラ」のアミノクレンジングでの「ハンドケア」を企画しております。是非、ブースにお寄りください！

春、皆様のお越しを心よりお待ちしております。

アドール 横山 志津子

特集1. 春一番ダイエットキャンペーン！

食べ方を勉強しましょ♪

特集2. 「気持ち良さを科学する」 ～リンパの流れを良くする！～

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*

〒959-0232 燕市吉田東栄町 31-34

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/>

Adore Magazine
2015 Spring



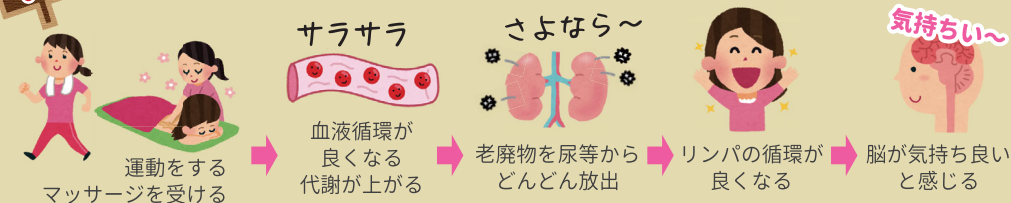
「気持ち良さを科学する」 リンパの流れを良くする



マッサージを受けたり、あるいは適度な運動などをすると、とても体が気持ちよく感じます。「ああ、気持ちよかった！」というこの感じは、いったい何なのでしょう？



筋肉を動かしている状態と、そうでない状態では血液循環のスピードが10倍くらい変わってきます。運動している時には、じっとしている時の10倍のスピードで血液が巡っている!!!



結論！ 何とんでもリンパマッサージは気持ち良い！

お客様の声

(参考:「リンパを流すと健康になる」 大橋俊夫著)

キリトリ線

お客様のお声をお聞かせください。



10周年を迎えたアドルへのご感想・ご要望等
ご自由にお書きください。いただいたご意見を
今後に反映させていただきます。

次回アドル通信発行までに、右のご記入欄を
埋めてご来店の際にお持ちいただきますと、
下記サービスのどちらかを無料サービスします。

☐ 施術料金総額より¥500円引き

☐ オプション無料 毛穴クリーニング
ヘッド・フット・
ハンドマッサージのいずれか

ご氏名

◆お客様のご意見を今後掲載させて頂いてもよろしいですか？
イニシャルなら可・匿名なら可

10周年目を迎えたたくさんのお客様と出会い、嬉しいお言葉をたくさん頂きました。感謝 感謝でいっぱいです！少しご紹介させていただきます。

冬なのに暑いと思えるくらいのほかほかさでした (30代 A.G様)

普段冷え性が酷くて常に手足の先を擦っていました。たけど、東京に行って「あれ？暑いな」と思い気温を見たらそんなに変わらないことにビックリ。代謝がよくなるってこういうことなのですね。少し歩いただけで汗が出る位でした。カッピーも初めて試しましたが、顔色が明るいと言われ褒められました♪嬉しい！頂いたお茶もとても美味しかったです。またおねがいします！ (一部要約)

“本当にありがとうございました” 私の中の「エステ」が変わりました！ (30代 M.K様)



エステは「美しい体に痩せるため」とか「そのためなら痛いものである」みたいな脅迫観念があって、以前行ったところで懲りていたのですが、ちっとも痛くなかったですし、むしろ、あんなに柔らかに優しく触って頂いただけなのに、終わった後の体の芯の温かさや意外と汗が出たり喉が乾いたりした事に驚きました。一番驚いたのは今朝なのですが、昨晚も出たのに、今朝一番にもお通じが！今は身体がとても軽いです…(驚)これはハマります！ (一部要約)

肌が明るくなった！ (60代 M.H様) “リラックスしたい時にも♪”

とても静かな雰囲気の中で施術してもらえるので、私の至福のリラックスタイムになっています。又施術後の横山さんとのティータイム、語らいもとても好きです。私は免疫アップコースをお願いしているのですが、肌が明るくなってきたと感じています。オプションでヘッドマッスルを数回していますが、最近抜け毛が少なくなりました。



春一番ダイエットキャンペーン！

痩身コース
ハーフA

通常3回 ¥25,703
↓ ¥3,000以上もお得！

3回
コース ¥22,000 (税抜)

+

ダイエットマスター
の知識や食育の指導

食べ方1つで痩せられます！私と一緒に、食べ方を勉強しませんか？「フードコーディネーター」と「リンパマッサージのデトックス」で、冬太り&むくみを解消しましょう！
今から少しずつ実行して、暖くなる季節には、
今よりスッキリとした体型に！

肌を出す前に
ちょっと
しぼりませんか？