

アドール通信

Adore Letter

❄️ 2024 Winter ❄️

基礎代謝を上げて 太りにくいカラダへ!

冬は運動不足や食生活の乱れ等から、太りやすい季節。冬太りを防ぐ、基礎代謝アップのポイントをお伝えします。

point

01

筋肉量を増やす



日常生活の中で運動量を上げる意識をしてみましょう。

- エスカレーターやエレベーターに乗らず、階段を使う。
- 歯磨きや家事の際にスクワットを取り入れてみる。

point

02

内臓の働きを良くする

よく噛んで食べることが代謝アップのポイント。起床後は、コップ1杯の水や白湯を飲んで、失った水分を補給しましょう。血行も良くなり、基礎代謝アップも期待できます。



point

03

脳の働きを高める



基礎代謝のうち20%を占める脳へもアプローチしていきましょう。

- 見たことのない景色を見る。
- 食べたことのないものを食べる。
- 人や動物などの予測不可能な対象と接する。

生活習慣の見直しなどによる基礎代謝の向上は、痩せやすいカラダ作りをサポートするだけでなく、便秘や冷え性の改善、自律神経のバランスを整えることなどにも効果的です。健康的なカラダをキープするためにも、まずは毎日継続しやすい生活習慣の見直しから始めてみましょう。

回数券・ギフト券・10,000円券を



5%OFF
campaign



寒さに負けない体作り、日々の美容と健康のため、自分へのご褒美に、ぜひこの機会にアドールで癒やしのひとときをお過ごしください。

販売期限：2025年1月末日

Information

✳️ アドールからのお知らせ

12月からの価格改定のお知らせ

今お持ちの一万円券、回数券はそのままお使いいただけますが、一万円券の施術は改定価格になります。尚一万円券は12,000円分ご利用できますが、ご購入は10,500円となります。

年末年始休業日のお知らせ

12月29日～1月3日は年末年始休業とさせていただきます。尚、私事で申し訳ありませんが白内障の手術のため1月16日～25日までお休みさせていただきます。併せて宜しくお願い致します。