

# アンチエイジング3大対策

## シリーズその2 「成長ホルモン不足」

成長ホルモンとは、骨や筋肉を作るだけでなく、代謝をコントロールする『若返りホルモン』とも呼ばれています。効果は幅広く、美肌・育毛・老化防止・肥満改善・長寿効果など、美と健康を保つために大きく関係しているのです。この成長ホルモンが不足すると老化の原因に...

### ホルモン不足チェック！

- 太りやすく痩せにくい
- 物覚えが悪くなった
- やる気が出ない
- 疲れやすくなった
- 化粧がのらない

チェックが多いほど  
分泌不足の可能性が！



### 成長ホルモンの不足

細胞の生まれ変わりに成長ホルモンは不可欠ですが、20歳を過ぎると急激に減少すると言われています。ところが、運動不足や睡眠不足など不規則な生活が続くと、さらに減少して老化の促進につながってしまいます。

### 分泌促進のために

医療機関でお薬を処方してもらう方法もありますが、基本となるのは十分な分泌を促す日常生活です。食事・運動も大切ですが最も重要なのが『睡眠』。成長ホルモンは眠りが深い時に多く分泌されます。そして大切なのは寝ている時間帯。夜10:00~2:00までの4時間が盛んに分泌されますので、この時間にぐっすり眠ることが若返りのポイントです。寝つきが悪い人やよく眠れない人は、心と体をリラックスさせて眠れる環境を整えるようにしましょう。インディバの高周波は自律神経に作用し、良い眠りに導いてくれる効果もあります。

### クレールスタッフのつぶやき



クレールの姫  
長野さんに  
一問一答

1. 生まれは？  
小樽生まれの名古屋・小樽育ち
2. リラックス方法は？  
浜崎あゆみさんのすべて！
3. 健康法は？  
朝のラジオ体操をすること
4. よく行く場所は？  
東京や福岡で行われるあゆちゃんのライブ！
5. よく行くお店は？  
スタバでよくスターバックスラテをよく飲んでます
6. 休日は？  
愛娘(チワワ)のユメちゃんと遊ぶ♪
7. 最後に一言！  
クレールでお会いした際には気軽に話しかけて下さい☆

### さらにフェイシャルコースのワンランクアップケア！



肌の引き締め効果が抜群で、フェイスラインも変わります。唇やまぶたのデリケートな部分までしっかりとケア！使い続けるとこんなに変化が！



3日おきに炭酸パックをされた結果です

#### エステでケア

## 『炭酸パック』プラス 2,500円

#### おうちでケア

毎日でも出来るのが特徴！  
ケアすることに若返ってくるのがウレシイ！

《待望の炭酸パックキャンペーン!!!》1/31まで

5回分 7,875円 → 7,480円  
10回分 15,750円 → 13,387円  
20回分 31,500円 → 25,200円

## カラダにいい食べ方

今回は食材の切り方です。切り方により栄養の吸収率を高めたり、添加物や農薬の摂取を抑えることが可能なのです。例えばソーセージを炒める(ポイルも)時に切り込みを入れるだけで添加物を外へ出すことができ、野菜も小さく切れば切るほど農薬を排出する効果が高いと言われています。実は他の国に比べ添加物の量が多いのですが、その割に病気が少ないのは日本ならではの切り方「みじん切り」がその作用をもたらしているのではと。「すりおろし」もとても良いようです。これも日本ならではのですね。ちょっとした工夫で健康的なお食事へ変えられます！



# クレールニュース Vol.2

すっかり白銀の世界へと様変わりした札幌です。寒いと外出もおっくうになり、風邪もひきやすくと考えがちですが、冬は冬の楽しみがたくさんあります。スキー、スノーボードなどのスポーツ(佐竹店長が喜んでます)、温かい鍋料理や旬の美味しい食事、ファッションもコートやブーツへ変わり気持ちもリフレッシュ！寒さ対策をしっかり行い、この冬を楽しく乗りきりましょう。 編集長 高木

★NEW★ 毎日くだけで骨盤サポート&ガードル効果

## お腹スッキリ&骨盤サポート&ヒップアップ

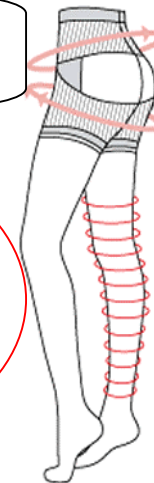
『140 デニール ハイサポートストッキング 骨盤プラス』 9,240円

ポッコリお腹を引き締めつつほど良い圧迫感なので食事の時も安心

強力パネルでしっかりヒップを持ちあげトップ位置をアップ

### お客様の声

- ・見た目は薄いの生地はしっかりしていて引き上げがしやすい
- ・はき心地が楽なのに夜こなくても足の疲れがなく、むくまない
- ・ヒップがきれいに上がった！



足首から太ももにかけて段階的に圧力がかかりむくみ知らずの美脚ラインに！

つま先はゆったり、かかとはしっかり構造で歩きやすい

更に冷えが気になる方は、光電子繊維の遠赤外線効果が付いた『タイスト』がおすすめ！タイツとストッキングを合わせた新感覚ウェアで、下半身全体を保温します 10,290円

毎年、冬になると気になるのが「冬太り」寒くなり自然と運動量が減ったり、忘年会や年末年始などイベントが多く食べる機会が増えたりと原因は様々ですが、私たちの体内はどのように変化しているのでしょうか？



### ① 脂肪酸酵素のリパーゼ

脂肪を分解してくれる成分「リパーゼ」は体温が低いと働きが弱くなってしまいます

### ② 代謝ダウン

体温が下がると内臓も冷えてしまい、温めようとして脂肪を蓄えてしまいます。

冬太り解消のためには、厚着をしたり冷たいものを控えるなど体を冷やさないことが最も重要です！

女優さんやモデルさんが愛用している話題の入浴剤です！

## 冬もあったか

## バスタイム



寒い季節は、体を温める入浴がとっても重要。ぬるめのお湯に20分ほどゆっくり入る半身浴はこの時期おすすめ。そんなバスタイムを更に効果的にする『オリゴメール』のご紹介。この入浴剤は、毎日失われるミネラルを体の隅々に補給してくれます。オリゴメールをお湯に溶かすだけで短時間でミネラルバランスを整え、また体の温まりが何倍にもなり汗も驚くほど出てきます。代謝アップ、デトックス、美肌効果で大人気の入浴剤が今ならキャンペーンでお得です。ぜひお試しください！

1袋(1回分) 735円 → 588円  
2kg(50回分) 28,875円 → 23,100円

年末特別号  
平成23年12月15日

編集・発行  
クレール  
編集担当  
須田 麻梨子

TEL  
011-623-5151

FAX  
011-623-4141

移転しました!  
札幌市中央区南一条  
西24丁目1-6  
レクシブ裏参道8F

メール登録募集中!  
ご予約の前日に  
確認メールを  
お送りいたします



お名前を入れて  
返送ください

# 年末年始

# キャンペーン

季節限定!  
NEW

## セル脂肪 ダブル撃退コース

芯から燃焼するインディバと一気にセルライトをほぐす G5 マシンで

### 初のW(ダブル)痩身!!

脂肪を燃焼



セルライト  
硬肉をほぐす

コース内容【フットバス→G5 マシン→インディバケア→デトックススリムマッサージ】

通常 90分 ¥17,900 → **¥9,800** 平成 24 年 1 月 31 日まで

今秋に新登場!!

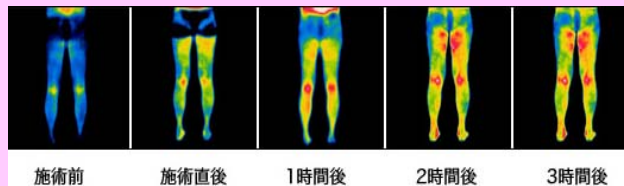
## 新マシン「G5(ジーファイブ)マシン」



「広範囲でついてしまったセルライト」  
「かたく燃焼しづらいお肉質」  
の方に特におすすめ。お手入れもとても気持ちよく、ほぐれたあとのお肉はスッキリ!!セルライトはもちろん肩や腰が辛い方にも好評です。

## 『インディバ』で冬もメラメラ燃焼体質へ!!

冬は脂肪をためやすくなるため、体重の増加やダイエットしてもなかなか落ちづらい季節です。これは体が冷えることで、「代謝が落ちてしまう」とこと「脂肪をためて、体を冷やさないようにしよう」という指令が働いてしまうのが大きな原因。  
インディバは体の芯からの温めが可能なので、お手入れ後もサウナに入った後のようにポカポカ。そしてサウナと違うのは、すぐに冷めず、しかも1時間後、2時間後と徐々に体温が上がるのがインディバならではの効果です。



## フェイシャル おすすめコース

これはもう、美肌革命  
リフトアップ、シワとり、顔やせ!

## 『インディバ 若返りフェイシャル』

コース内容【クレンジング→インディバ→造顔マッサージ(顔・首・肩・デコルテ)→ヘッドマッサージ]  
70分 ¥14,700

リフトアップ・シワとり・顔やせ・毛穴のたるみ・ほうれい線…気になる項目が1つでもあればインディバがおすすめ!心地よい温かさを感じれば、それはしっかりと筋肉運動した証拠!!肌体力をぐぐっと底上げし、肌のハリ・筋力に働きかけパワフルリフティング!その効果は一目瞭然。しかもキープ力が長い!  
インディバがもたらす作用は通常のフェイシャルと比べ数倍の効果があり1度でも実感・納得できるまさに究極のエイジングケアです。



【ほほのハリを強化、リフトアップさせます】 【目の周りのシワやくすみもしっかりケア】 【額のシワもうすくし、目元パッチリと】

## 回数チケットキャンペーン

1月31日まで

新登場! 3回コース	¥ 40,500	→	<b>¥ 36,000</b>
6回コース	¥ 72,000	→	<b>¥ 67,800</b>
12回コース	¥ 138,000	→	<b>¥ 126,000</b>
18回コース	¥ 198,000	→	<b>¥ 178,200</b>

## 人気NO.1コース『インディバ集中スリムコース』 90分

コース内容【フットバス→インディバケア(40分)→デトックススリムマッサージ】

新チケット登場!!

5回チケット

¥ 84,000 → **¥ 72,500**

## 回数チケットキャンペーン1月31日まで

10回	¥ 157,500	→	<b>¥ 135,000</b>
20回	¥ 278,000	→	<b>¥ 248,000</b>
30回	¥ 398,000	→	<b>¥ 345,000</b>

### ～お客様の声～

いつも気持ちよく、贅沢な気分になります。  
あと、その日の肌状態をみて、相談しながら行えるのが気に入っています。  
通い続けて、明らかに肌がキレイになって1つ2つ重たい目元が軽くなりました。  
顔のシワが気にならなくなりました。吹き出物の老以前より2倍くらい減りました。  
足がスリムなお肉のように思いました。

### スペシャルクーポン

## 『インディバ 若返りフェイシャル』

¥14,700より

**¥3,000 OFF**

平成24年1月31日まで