

クレールニュース Vol.7

やっとな夏がきました！今年の春は肌寒く、暑い夏を皆さまも心待ちにしていたかと思ひます。この季節はやっぱり外で楽しめるパーベキューが私は楽しみです!!
ただ日焼けが心配ですが…。皆さんも暑い夏を満喫してくださいね！ 編集長 高木



特集

夏美人の秘密



～夏直前！女磨きに投資せよ！～

キレイに差がつくモテレディへの近道!!

モデルさんや女優さんもやっぱりホームケアは念入りにおこなっております。
クレールでもサロンケアだけではなく、ホームケアシリーズも厳選した商品を取りそろえて
おりますので、みなさまも是非ご自宅ケアにも力を入れてみて下さい！

① 美Bodyへの道～ BE-MAX シリーズ

バイオリセル スリミングジェル (200g ¥8,190)

朝用としての使用がおすすめで、お出かけ前に気になる部分に塗りこみましょう。
ケイトウ&ウツボグサから抽出した「バイオリセル」が細胞からボディを
目覚めさせ、ボディを引き締めます。乾きやすいので、使用後にすぐに
ストッキングを履くことも可能ですよ。



リモデュリン ドレナーゼジェル (200g ¥6,000)

夜用としての使用がおすすめで、夜間は副交感神経の働きで、毛細血管が広がり
老廃物を排出しやすくなります。ダイダイ花から抽出した「リモデュリン」が
1日の不要な水分と老廃物を排出させます。お風呂上がり全身にたっぷり
塗りこみながら優しくマッサージをしていきましょう。



② 美肌への道～

高濃度ビタミンCローション
(30ml ¥8,500)

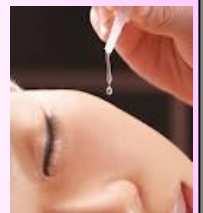


クレールでも長年人気の高濃度ビタミンC。
これから夏が来ると紫外線が
より一層強くなりますので、しっかり
美白ケアをしていきましょう。
7%のリン酸型水溶性ビタミンC
ですので、お肌の深部まで浸透し
効果抜群です！
これで今年の夏は美白キープ！

③ 新フェイシャルオプションで～

「ダブルコラーゲン」
(プラス¥2,000)

キャンペーンでも好評だったメニューが
フェイシャルオプションとして登場！
お顔には「生コラーゲン」を浸透し、
デコルテにはコラーゲンオイルで
マッサージ！お肌がより一層
プルプルに若返ります！
これでさらにワンランク上の美肌
が手に入ります!!



第7号

平成24年7月 3日

編集・発行
クレール

編集担当
長野 有夏

TEL
011-623-5151

FAX
011-623-4141

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

お盆休みの
お知らせ

8月13日～
8月15日
まで休業となります。

休み前後は混みあう
可能性もありますので
早めのご予約を
お薦めいたします！

女性の下半身に脂肪がつきやすい「残酷な話」

女性が大好きなスイーツがダイエットの妨げになる事はご存知かと思いますが、女性にとっては特に下半身に脂肪を付ける引き金になる「食べ物」という事をご存知でしたか？他にも、麺や

パン、ご飯を始めとする「炭水化物」を中心とした食事が習慣になると、下半身に脂肪や脂質セルライトがつきやすくなるのです。



その理由は…女性ホルモンの影響によって余ったカロリーの蓄積が下半身に偏る傾向があるからです。炭水化物や糖分の摂取が多いとインシュリンが増えますので脂肪の分泌量が多くなりますので注意。

一方痩せようとする、上半身の脂肪がやたらと敏感に反応し、痩せなくていい「バスト」から脂肪がなくなっていきます。カロリーを抑えるダイエット

は1番痩せたい部分が落ちません。炭水化物の摂取コントロールや糖代謝を上げるビタミン、ミネラル酵素などの栄養素の摂取が重要です。また、骨盤の歪みも下半身太りを招く要因となります。歪んでいると骨盤内に収められる「内臓」に負担を作り、血液とリンパの流れを悪くさせ、下半身の代謝低下に繋がりますので、普段の姿勢も気をつけましょう。



佐藤さんの

「Runningfan」



今回はクルールで一番アスリートな佐藤さんの連載です！

皆様こんにちは！クレールのニューフェイス佐藤です！私の休日は、以前までお昼になってもお家でのんびりと過ごしていることが多かったのですが、1年程前に「そろそろ本気でダイエットをしなければ…」と思い始めたのが『ランニング』です。

かれこれ、高校の体育の授業以来走っていなかった私ですが、天気の良い休日に、ふと、河川敷を走ってみたところ、とても気持ちが良く、それ以来ランニングのとりこになってしまいました。最初は5分走っただけでも辛かったのですが、景色を楽しみながらゆっくり走ると、あっという間に42.195kmを完走できるようになりました。

ダイエットや健康、ストレス解消にもなりますので皆様もぜひ試してみてください！



「たんぱく質と糖分を一緒に料理すると、たんぱく質成分が0(ゼロ)に！」

お肉やお魚などのたんぱく質。実は砂糖を加えたお料理は、たんぱく質を分解してしまい、せっかくの栄養素を摂取できないのです。今、話題の「塩こうじ」もお肉やお魚に漬けてしまうと、これもたんぱく質は0なのです。

体にとってとても重要なたんぱく質。是非、お料理方法も考えてみて下さい！

カラダにいい食べ方



ちょっと一息…美味しいもの発見！

円山で美味しい焼肉と韓国料理を食べたくなったら「円山 銀座園」さん。閑静な住宅街にあり、たたずまいも素敵なお店です。

お料理は焼肉と韓国料理を交えた贅沢なコース。どのお肉を頂いても絶品です！！



そして窓から見えるお庭には畑もあり、なんとサンチュ(葉)は、注文後に採りに行ってくれるパリパリ新鮮そのもの！これは今の時期限定です！！

円山銀座園

札幌市中央区南3条西22丁目2-2

電話 011-215-4878

定休日 毎週水曜日