

クレール新聞

dainty esthetics

No.40
April

新登場!!期間限定

「平日の午後限定コース」のご案内☆

インディバ60分コース!!ボディ、フェイシャルともに登場です!

先月、初登場したインディバケアがメインの凝縮したコース。登場以来、大好評で4月までの期間でしたが、6月末まで特別価格で何度でもご利用できるようになりました。通常コースよりも短くなりますが、しっかりと効果の出る内容で作り上げています。今まで、受付時間に間に合わず仕事帰りにご来店出来なかった方は、最終受付が6時半となりましたので、ご来店が可能となり喜ばれています。

他にも、月に1度のお手入れが2回、3回とできることで、効果や持続も違い、嬉しいお言葉を頂いております。ぜひ、この機会にご体感下さい。

「インディバ痩身60分」



通常 14,580円のコース

▶▶▶▶ 特別価格 9,720円(税込)

お手入れ内容:インディバケア45分▶排毒マッサージ

「インディバ美顔60分」



通常 14,580円のコース

▶▶▶▶ 特別価格 9,720円(税込)

お手入れ内容:クレンジング▶インディバケア45分▶マッサージ

編集・発行
クレール今月編集担当
飛谷 亜美

☎011-623-5151

www.de-clair.com

札幌市中央区南1条
西24丁目1-6
レクシブ裏参道8F

メール登録募集中!!

ご予約の前日にご確認
メールをお送り致します

お名前を入れて返送下さい。

お車でのご来店は近隣のコインパークをご利用下さい。駐車券ご提示で500円まで負担します。

今月おすすめフェイシャルケア

フェイスライン すっきりケア

体重はさほど変わらないのに、太ったようにみえてしまう、顔の輪郭。20代の時はフェイスラインがV字でシャープだったのが、徐々に丸くなり、さらにはスクエアな四角いお顔へ。年齢も老けてみえてしまいます。

原因は「肌の弾力の低下」や「皮下脂肪の肥大化」それと「筋肉の低下」

インディバのオーダーメイド技術で、フェイスラインをしっかりとケアできるので気になる方はぜひ担当スタッフへ。



プラスケアの肌別パックも効果をさらに引き出します!お肌似合わせてパックを選ばせていただきます!

- ・たるみケア「リフトアップ強化パック」
- ・むくみ小顔ケア「すっきりクールパック」

『姿勢を正して心も正す』

実は、座る姿勢は体に負担がかかっています。毎日デスクワークで座りっぱなしだったり、猫背になる癖がついているという人は、それが原因でイライラしたり落ち込みやすくなっている場合も…。猫背になると、脳下垂体が下に下がり、マイナスのイメージをしやすくなるそうです。また、姿勢は体内のコルチゾールというホルモン(別名ストレスホルモン)の分泌にも影響を与え、背骨など体を支える器官を圧迫するような悪姿勢が続くと、呼吸が浅くなり深く呼吸をするのが難しくなり、コルチゾールが増え、ストレスを感じやすくなるメカニズムです!

☆正しい姿勢を保つ方法☆

- ①息を吸っておなかを引っ込め、内臓を上を持ち上げる感じにします。
- ②肩を下に押し下げ、首の後ろを伸ばします。
- ③ヒップは力を入れてキュッとしめる様にするだけです☆☆☆

歩く時も常にこの状態をキープするとGOODです!!

日頃から、意識して姿勢を良く保てば、心が整うだけでなく、体温は上がり、体内機能も活性化します。背中が筋肉が刺激され、ぜい肉を撃退することも出来ちゃいます!!腹筋も自然と鍛えられますよ!



【橘の"玄米食始めました"】

私は最近、玄米を食べるようになりました。

玄米に限らず食べ物にはその人に合う、合わないものがあるといえます。疲れやすい、イライラする、太りやすくなる...などあるそうですが、私は炊き方を工夫しています!農薬の影響をとて受けやすいので玄米は無農薬を選びます。そして自分で発芽させています!ぬるま湯に1~2日つけるだけなので簡単ですよ!そして炊くときは圧力鍋を使います。思ったより簡単でとても美味しく炊けるんです!玄米は消化があまり良くないと言われているので、今まで以上によく噛んで食べます。

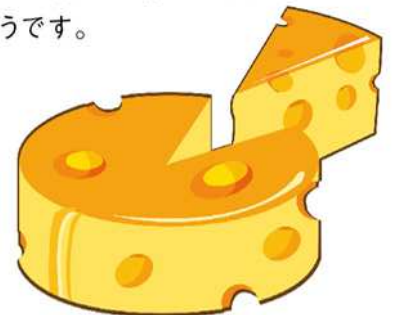
そうしているうちにお通じがとても良くなり、肌荒れがなくなりました!特に生理前になるとニキビが出ていたのですが、玄米食にしてから今のところニキビが全く出ません!肌ツヤも違う気がします。玄米食最高です♡



チーズは熱いうちに!

ピザやグラタンなど、チーズがのせてあるお料理は熱いうちにいただくのがおすすめです。

チーズは動物性のものなので、冷たくなってしまえば消化不良の原因にも。冷たいままのチーズを食べる時は熱いスープを飲んでからか、またはアルコールを飲んで体の血行がよくなっていると良いそうです。



スタッフ飛谷のちょっと一息、美味しいもの発見!

今回は、スペイン料理屋さんです。

ですが……“だし”文化がある日本人の味覚に合わせて、出汁にこだわり作られた料理で、どれも味に奥行きがあります♡♡料金もリーズナブルでありがたいんです!何を食べてもハズレがなく、とっても美味しい!常連さんが多いのも分かります!満席な事も多いので、念のため予約をオススメします!是非、一度♡

SUMIVINO(スミビノ)

札幌市西区琴似1条1-6-16

TEL 011-624-7513

営業時間
17:30~翌1:30(L.O.1:00)

定休日

日曜日(月曜日が祝日の際は
日曜日営業、翌月曜日休み)

