

キレイをフラス!  
**お手軽ホームエステ**  
2017.11

## 食欲の秋こそダイエットしたい!

冬に備え体力や体温をキープする準備のために、秋は食欲が増します。美味しい食べ物も多くなるので、食欲は加速してしまいがちですが、気になるのは体重の増加。秋のダイエット方法について学んでおきませんか?



### 基礎代謝をアップさせよう

寒くなると体は自然と脂肪をつけようとして、同じ量を食べても夏よりも太りやすくなります。基礎代謝を上げるようにしておく、効率の良いダイエットができます。軽い筋トレをしたり体を温める食材を摂ることがおすすめです。

### 調理方法を工夫しよう

美味しい食べ物を我慢しなくても、摂取カロリーを抑える調理方法を用いれば、ダイエットのサポートができます。油を使わないように、茹でたり、蒸したり、焼くだけの調理方法にしてみましょう。焼く時に油を使う時は、オイルスプレーなどを使って食材に油を塗ると使用量を抑えられます。

今日からスタート!  
**楽チンストレッチ**  
2017.11

## 肩甲骨のストレッチ

肩こりや姿勢の悪い猫背の人は、肩甲骨の動きが悪化しています。「肩甲骨ストレッチ」は、普段はあまり動かさない肩甲骨部分の筋肉を動かすので、肩甲骨周りの贅肉を落とし、鎖骨の周辺や背中のラインをスッキリさせるだけでなく、二の腕のたるみや背中周りの贅肉解消にも効果的です。

肩甲骨の  
ストレッチで  
キレイ&健康  
を実現!



**1** 両手を後ろで組み、息を吸いながら、胸を開いて肩甲骨を寄せます。

**2** 息を吐きながら上体をそらし、前に倒してそのまま10秒静止します。

**3** 息を吸いながらゆっくり上体を起こします。

ポイントは、呼吸に合わせてゆっくり筋肉を伸ばしていくこと。緊張して硬くなった筋肉がほぐれていく気持ち良さを体感することで、気分転換にもなります。肩甲骨の柔軟性を高めることで、肩こりの症状も緩和され、姿勢が良くなるだけでなく、代謝も高まり「痩せやすい体」を作ることができます。

## 今月の格言 “人生編”

モンテーニュ  
(フランスの思想家)

賢人は、目に入るものをではなく  
見るべきものを見る

目に映っているものや、目立つものだけが大切で、そして正しいとは限りません。本当に大切なことや真実は、隠れていたり、見過ごしていたりするものです。物事をしっかりと見ることができる人になりたいものですね。

## オンナだけの 井戸端会議

クリスマスが終われば、お正月、そしてバレンタインと、恋人と一緒に過ごしたいイベントが目白押しです。好きな人の心をつらりと掴む心理テクニックを学んでおきましょう。



### ダブル・バインド

2つの選択肢で、自分が望む方向へ相手を誘導するテクニックです。「今度の土曜日が日曜日、映画に行こうよ!」と誘います。そうすると、相手の選択肢は「行く」「行かない」の2択ではなく、「土曜日」か「日曜日」の2択になります。

誠意を持ってお互いの心を通わせれば、気持ちはきっと通じるはずですよ。

### ドア・イン・ザ・フェイス

大きな要求を断らせて、小さな要求を引き受けさせるテクニック。初めに、誰もが拒否するような大きな要求をして、一度断らせます。その後、それよりも負担の小さい要請をすると、受け入れられやすくなるというものです。

### YESの法則

相手にたくさんYESと言わせるほど、相手はあなたに好意を持ちます。会話の中で、5回YESを言わせた後、自分の聞いて欲しい要望を「6回目」にお願いします。そうすると、その要望はかなりの確率で受け入れられるはず。「結婚して」など、無茶な要望で台無しにしないでくださいね。