

キレイをスラス!
お手軽
ホームエステ
2017.12

年末年始に太らないために!

クリスマスや忘年会、お正月を迎える季節には、
外食やカロリーの高い食事が増えがちです。
例年太ってしまう悩みを抱える人も
多いのではないのでしょうか?



計画性を持った食事をしよう

忘年会などは断れない場合もありますが、
計画性を持って参加するようにしましょう。
家族とゆっくり過ごす時は、ついダラダラと
食事を続けてしまいがち。食べる時間を
決めるだけでも太るのを予防できます。
アルコールの摂取量にも十分注意してください。



運動不足に注意!

適度な運動は血糖値や
血圧を整え、ストレスの解消にもなります。
不規則になりやすい年末年始の休暇中は、できるだけ
ウォーキングなどの軽い運動を取り入れましょう。
家族と一緒に運動をすると続けやすくなります。
運動をすると生活リズムも整えられて、
食事の時間も定まってきますよ。

今日からスタート!

楽チン
ストレッチ
2017.12

耳つぼマッサージでアンチエイジング

誰でも簡単にできるアンチエイジング法として「耳つぼマッサージ」があります。
耳には、足裏と同様に全身のつぼがあります。特に、ホルモンバランスや
お肌を整えるつぼや顔のリフトアップ効果があるつぼ、むくみを解消するつぼなど、
アンチエイジングに効果的なつぼばかり。仕事や家事の空き時間を利用して、
1分間の簡単マッサージに取り組んでみましょう!



1
揉む

人差し指を耳の表面、親指を耳の裏側に添えます。
そして2本の指で全体を揉みほぐしていきます。この時、
耳の穴の中に軽く人差し指を入れて揉みほぐすと、より効果的です。

2
こする

中指を耳の表面、人差し指を耳の裏面に添え、
2本の指で挟みます。そのまま優しく、上下にこすります。

3
引っ張る

親指と人差し指で耳をつまみます。耳の上部、
真ん中、耳たぶをそれぞれ外側に向けて引っ張ります。

①～③をそれぞれ20秒ずつ、
両耳同時に行ないます。全身の血行が
良くなり、顔や体がポカポカしてくるはず。
顔色が良くなり頭もスッキリするので、
リフレッシュにもおすすめです。

今月の格言 “人生編”

レオタイン・ブライス
(アメリカのソプラノ歌手)

究極の成功とは、
自分のしたいことをする時間を
自分に与える贅沢である。

生活の中に、自分がやりたいことが
できる時間を手に入れることは
とても大切です。
「やりたいことを好きな時にできる」
という幸福は、人生の成功と
考えてもいいかもしれません。

オンナだけの 井戸端会議

右手

左手の薬指につける
結婚指輪のように、
指輪には開運を招く定位置が
あるをご存知ですか?

【人差し指】積極性を高める指。仕事で勝利や成功をつかみたい時におすすめです。

【中指】手の中心にあり、自信と冷静さを授ける指。
人前に立つ時や緊張する時には指輪をつけましょう。

【薬指】彼氏ができると指輪をつける女子が多い指。実は恋愛に関係なく、金運を
高める指なので、ゴールドの指輪をつけると金運アップにつながります。

【小指】生殖器を象徴する指なので、貞操帯の役目になります。
仕事などに集中したい人はここに指輪を。

左手

【人差し指】体のコンディションを整える指です。体調が悪い時、忙しい時におすすめです。

【中指】人の気持ちを理解する力を高めてくれる中指は、
恋愛成就や対人トラブルの防止にピッタリです。

【薬指】既婚者以外でも、気持ちを穏やかにさせたい時につける指です。

【小指】気持ちを前向きにしたい時、プラスのパワーを吸収したい時におすすめです。

両親指は頭部を意味し、
ストレスを感じやすくなるため、
親指への指輪は避けた
ほうが無難です。