

キレイをスラス!
お手軽
ホームエステ
2016.9



秋の抜け毛とダメージを改善!

秋になると、夏に受けた紫外線のダメージが髪に現れてきます。また、抜け毛が増えることも秋の髪の特徴です。ヘアケアをしっかりと行いましょう。



ホホバ油や椿油、馬油などシャンプー前に天然オイルを頭皮に揉みこむと、頭皮の血行促進になります♪

天然オイルによって効果も違ってきますので自分に合ったオイルを選びましょう!

夏ダメージを取り除こう!

秋は、気温や湿度が低下し始める季節なので、夏のダメージが残ったままの髪の毛は傷みやすくなってしまいます。まずは、髪の毛の乾燥を防ぐ必要があります。ドライヤーのかけすぎや、静電気に注意して、天然のオイルなどを使って保湿することをおすすめします。

秋は抜け毛が増える季節?

抜け毛が急に増えたと感じる人も多いようですが、秋は他の動物のように、人間も毛が生え替わるため、ある程度の抜け毛は仕方ありません。規則正しい生活や、良質のタンパク質、亜鉛などのミネラルが摂取できる食生活を送るよう心がけ、無駄な抜け毛が増えないようにしましょう。



キレイをスラス!
お手軽
ホームエステ
2016.9



インナーマッスルを鍛える“木のポーズ”

美しいボディを手に入れたいなら、インナーマッスルを鍛えることが大切です。体の軸となるインナーマッスルがしっかりしていると、正しい姿勢を保てるようになり、お腹周りが引き締まります。骨盤の位置も整うので、下半身痩せや、内臓の不調改善にも役立ちます。どこでも簡単に出来る“木のポーズ”でインナーマッスルを鍛えましょう。♪

左足に体重をかけて、右足を浮かせます。右足裏を左の太ももにつけます。足の高さは関係ありません。はじめは、ふくらはぎや膝の横でもOKです。



1 両足で真っ直ぐ立ちます。手は身体の横か腰にあてます。

3 両腕を耳の真横まで上げ、手の平を頭の上で合わせます。

2 左足に体重をかけて、右足を浮かせます。右足裏を左の太ももにつけます。足の高さは関係ありません。はじめは、ふくらはぎや膝の横でもOKです。

4 真っ直ぐ前を見て、ゆっくり呼吸をしながら30秒~1分間キープします。

5 右足も同様に行います。

朝ベッドの横で、仕事の休憩中、テレビを見ながら…どんなシーンにも取り入れることができますよ♪



今月の格言 “人生編”

カール・ヒルティ
(スイスの法学者・哲学者)

苦難は大抵未来の幸福を意味し
それを準備してくれるものである

人生において不幸なことや困難なことが起きても、とらえ方によって未来の幸福につながる事が出来ます。幸福のための財産として、不幸や困難を受け止めるようにしましょう。

オンナだけの井戸端会議

最近は肉食系男子、草食系男子という呼称をよく耳にしますが、この他に、「ロールキャベツ系男子」「アスパラベーコン巻系男子」という呼称があることをご存知ですか?

ロールキャベツ系男子

ロールキャベツという食べ物で表されているように、第一印象は草食系男子なのですが、付き合ってみると実は肉食系男子…という性格の男性のことです。肉食系の男性はわかりやすいのですが、ロールキャベツ系男子は草食系でカモフラージュしている分その二面性に驚かされます。しかし、そこが一番の魅力かもしれません。

アスパラベーコン巻系男子

ベーコンで巻いているということは、外見は肉食系男子ですが、付き合ってみると実は中身が草食系男子…という性格の男性のことです。このタイプの女性からの評価は、ロールキャベツ系男子ほど高くはありません。肉食系男子を好む女性は、当然その肉食系の特徴に惹かれるわけです。ぐいぐい引っ張ってもらえると思っていたのに、実は決断力のない中性的な男性だったとわかったら、特徴である二面性が悪い方向に向く場合があります。

意中の男性が何系男子なのか、しっかりと見極めてアプローチしてくださいね♪

