



キレイをプラス!  
お手軽  
ホームエステ  
2017.6

## 運動は軽めにしよう!

ダイエットのために運動を取り入れる場合、夏はあまりハードな運動をしないことが大切です。ハードな運動はカロリーの消費には良いのですが水分不足を招いて熱中症などの原因になるので気をつけましょう。なるべく室内で行える運動を選ぶようにしましょう。

## 夏のダイエットは気をつけて!

薄着になる夏は、ダイエットをしたくなる人も多いはず。汗をかきやすいこともあり、効率よくダイエットできそうな夏ですが、実は注意が必要です。

水分は積極的に摂るようにしましょう!!  
室内で出来る軽めの運動がオススメです



## 水分や食事をしっかり摂ろう

食事制限を行う場合にも、あまり激しい制限をしないようにしましょう。極端な食事制限をすると、体力や抵抗力が低下してしまい危険です。また、塩分が不足しないように注意して、水分は積極的に摂るようにしてください。体調が悪くなったらダイエットを中断することをオススメします。



キレイをプラス!  
お手軽  
ホームエステ  
2017.6

1 椅子に浅く座ります。  
タオルを1枚用意して、縦に伸ばして足の下に敷きます。

2 足の指を広げることを意識し、パーからグーの状態を交互に繰り返して、タオルを指で引き寄せます。

3 ②を2分間繰り返します。

肩こりが気になるあなたは今すぐチェック!!



## “浮き指”エクササイズで肩こり解消

“浮き指”とは、立った時に足の指が地面についておらず、浮いている状態のことです。“浮き指”的人は重心が後ろになり、立ち方が不安定になる→倒れないように身体を無意識に前傾させてしまい猫背に→頭を支える肩の筋肉に負担がかかる、という悪循環で肩こりになってしまいます。自宅で出来る簡単エクササイズで、浮き指を改善して肩こりを解消しましょう!

朝と夕方など、1日2回行うと、3週間程度で浮き指が改善されます。浮き指は、足の裏の筋肉が弱っていることが原因です。足の親指を上に押し曲げて、関節が90度以上曲がる人は浮き指の可能性があります。肩こりが気になる人はチェックしてみてください。

## 今月の格言 “人生編”

レオ・バスカリア  
(アメリカの教育学者)

少し余計に努力する、  
少し大目に目をつぶる。

人間関係を良好にするには、  
相手よりも少し多く尽くし、  
相手の欠点には大目に見ることが大切です。  
相手にしてもらうことばかりではなく、  
自分が与えることも考えてみましょう。

## オンナだけの 井戸端会議

周りに男性が多いのに、接する機会がないと悩んでいませんか?もしかしたら、無意識に男性を遠ざけているかもしれません。ここで紹介する特徴に心当たりがある人は要注意ですよ!



### ”でも”や”だって”が口癖

言い訳しがち、自我を曲げない女性は、異性だけでなく同性からも敬遠されてしまいます。

### 愛想笑いが苦手

モテる女子の特徴ともいえる“笑顔”が苦手。例え興味のない話題でも笑顔で聞いてくれる女性だと男性は気楽にいろいろな話をしてくれます。

### 相手の目が見れない

自信のなさや恥ずかしさからつい伏し目がちになっていませんか?男性からは暗い女性に見えてしまうかも。

### 無意識に 他人を見下している

無意識とはいって、少しでも見下していると、人をバカにした発言や話題が出て行きやすくなります。

### お酒を飲むと強気になる

飲むとスイッチが入って、強気な発言が増え周りに絡んでしまう…自然を周りの人を遠ざけてしまうかも。

無意識の行動でも、男性を遠ざけてしまう一因になってしまっているかもしれません。日頃の行動を注意してみましょう。