

癒し & キレイ Cafe

GRACE

発行：エステティックサロン グレース

宮崎県延岡市若葉町2-1120-161 tel.0982-26-2561

日曜・祝日定休（研修などで不定期にお休みがあります）

E-mail info@beauty-grace.jp

URL http://www.beauty-grace.jp

営業時間

10:00～18:00

(最終受付17:00)

*時間外のご予約についてはご相談下さい

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24 31	25	26	27	28	29

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2019年1月より 毎週 日曜日 と 月曜日 が定休日となります!

智美先生のビューティーコラム

tomomi's beauty column

インナーケアの大切さ

冬本番という季節になりました。人も動物もこの厳しい寒さの中、本能的にエネルギーを蓄えようとしています。しかし、意外なことに、食品があふれかえっている現代日本でも、栄養失調の人が増えつつあるとか。大切な体を守るために、必要な栄養を上手に取り入れてみませんか？



オーナー
山本 智美



生きていくために必要な栄養素

昔の食事

一汁三菜が基本。「あたたかいご飯」「お味噌汁」「メインのおかず」「野菜の煮物」。ご飯のお供は「おしんこ」でした。



五大栄養素が
バランスよく
摂れる食事

現代の食事

コンビニやファーストフード店など、食事が手軽にとれるようになりました。例えば、「牛丼」。美味しいし、お腹もいっぱいになりますよね。



ビタミンやミネラルが
不足しバランスの悪い
食事内容になりがち。

これでは手軽で美味しくても、「健康のための栄養」を得られない状態。そこで…安心安全な材料を使った食事+サプリメントの上手な活用が鍵になります。



栄養を届けましょう!

食べ物は胃で消化され、小腸で栄養として吸収されます。そして、血液によって酸素とともに体全体へ運ばれていきます。栄養素は生きていくために重要な器官である脳・心臓・内臓へと優先的に運ばれ、肌に届けられるのは後回しになります。「毛細血管」という末端の血管を伝って運ばれるため、美しい肌を作るためには、血流を良くすることも大切です。

ピクノジェノール

フランスの海岸松からとれる「ピクノジェノール」は、美と健康のために素晴らしい働きをしてくれます。

めぐりサポート	肌にたっぷり栄養を運ぶ	美容作用	コラーゲンの働きをサポート
還元作用	エイジングケア	活性作用	体を活性化し、活力を与える

ピクノジェノールをベースにした サプリを食事にプラス!

もちろん、普段の食事からバランスの良い栄養を摂ることが一番です。しかし、忙しい日々のなか、完璧な食事を作るために無理をして、心のバランスを崩してしまったり元も子もありません。「大変だな～」と感じたときは、無理をせず、サプリメントを上手に活用してはいかがでしょうか。



スタッフ
矢山 由美



健康 + 美容

美肌プラス

1箱(1包6粒×30包入) 15,120円



栄養バランス + 美容

ピクノスタイル

90粒 8,640円



肌のハリ・弾力UP

美肌コンセントレート

1箱(50ml×10本入) 8,640円

「冷え」は、様々なトラブルの原因になります。軽い運動や辛味の食べ物を摂ることで、体の末端を温めることができます。さらに自分にあったサプリメントを取り入れ、寒さに負けない体をつくりましょう!