



初秋に感じる夏のダメージ

バテ感や老け感

体調不良や疲れ、抜け毛やシミなどの老化が...

☆軽やかに秋本番を迎える為に、早めに身体と心をリセット☆

▶ 初秋のバテ気味&老化の原因は...

- 1 夏のダメージから... 暑さで体力を消耗し疲労が残り、冷房が原因で代謝も↓。冷たい物の摂りすぎで胃腸の調子もいま1つ。紫外線の影響でお肌も荒れて...
- 2 初秋の気候も... 残暑と冷え込む日、朝晩の日中の気温差で体力を消耗して疲労が。低気圧の影響もあり自律神経が乱れがちに。
- 3 栄養不足から... 夏の食欲不振が影響し体内が栄養不足傾向に。また、冷たい物の摂りすぎで胃腸の働きが弱まり栄養吸収もダウン気味。

▶ リセット術は意外と単純...

- 1 朝食でお味噌汁やスープ、具たくさんならベストです。リラックス効果もあります。
- 2 身体は、まずは冷さない工夫を。温めには入浴がGoodです。
- 3 バランスの良い食事をとること、ゆっくり過ごす日を作れたら最高です。睡眠も忘れずに(^^)

秋は、実りの秋、食欲の秋(^^) 食べて元気に動ければ最高です。イキイキと元気な自分を目指しましょう



二十四節気 (にじゅうしせっき)

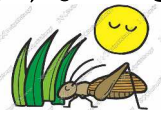
【白露 (はくろ)】

9月8日

残暑が引いていき草木に露が宿ようになる頃。太陽が離れていき空もだんだん高くなっていきます。夏の疲れが出る頃。食事はバランス良くですね。

【秋分 (しゅうぶん)】 9月23日

太陽が真東から上って真西に沈み、昼と夜の長さがほぼ同じになります。『暑さ寒さも彼岸まで』と言われ、この日を境に寒さが増してきます。



美シリーズ 8つ目!!

所変われば美人も違う 美的感覚の違い

髪



日本

真っ黒より明るい髪色を好む。黒くてコシがあり、しなやかでサラサラの日本髪は海外でも人気。「わざわざ染める？」と不思議に思われるそうです。ボリュームのある髪に憧れる。ボリュームがなくペタツしやすい髪質。シャンプーなどでボリュームアップしている。



今月の川柳 少しでもと

秋の夜長に ストレッチ

やるなら 楽しい方がいい

イベント & お知らせ

🍀 エコキャップ報告

目指す100万個まで、6,563個です。来月かな~(^^)

いつも ありがとうございます

🍀 予告! 秋のダイエット企画

10月実施の予定でただ今企画中☆お楽しみに。

🍀 継続は力なり★ 2018

年間イベント

1 出席カード

7~9月(第3シーズン)の達成賞受付を11日(火)から受付します。15回の運動を頑張った方、出席カードをスタッフまでお願いします!(^^)



2 脂肪を何kg落とせるか?

~日本のお城シリーズマップ~

現在までの達成者です。50回-152名、100回-62名、150回-23名!(^^)! ご自分のペースで日本のお城を回っていきましょう。ちなみに50回は週1回ペースだと1年間で達成できます。

🍀 ジョギングボードレッスン 9月

20日(木)・21日(金)・22日(土)

毎月、この3日間でおこなっている楽し~いイベントです。脳トレになる! 筋トレになる! バランス! などなど一緒にやりましょう。



🍀 測定週間 8月23日(木)~31日(金)

『増えてるし... だったら早めに In-Body』 3月以来、測定していない...という方がいらっやるのでは? ぜひ、早めにIn-Bodyで身体の中を測りましょう。

