



美と健康と幸せ 通信

例年よりも気温の低い寒い日々が続いておりますが、
皆さま、いかがお過ごしでしょうか。
サロンでは身体を温め、お顔もココロも
元気になるコースが大人気です!!



大好評です!!

オリエンタルヒーリング(整顔)コース 90分 18,000円 →デビュー価格 **15,000円(税込)**

【クレンジング・ウォッシュ・ピーリング・吸引トリートメント・スイナマッサージ・トルマリンマスク・整肌】
顔面のツボや経絡を刺激する「スイナマッサージ」で血行や代謝をアップ。顔の骨格を整えて
小顔効果をもたらします。(お1人様1回限り)

同時にリフレクソロジーを行うことで、さらに代謝アップ!

今ならデラックスリフレクソロジー(7,000円)で冷えも取っていきます。

〈2月末まで〉



めざせ美尻!! ヒップアップメソッド 🍑

日本人のヒップは欧米人のヒップと比べて、メリハリがなく、平らな傾向にあります。特に、年齢が高くなるほどその傾向は強く見られます。ヒップは自分では見えにくいパーツですが、実は他の人からはよく見えている場所なので念入りにケアをする必要があります。マッサージでキュッと上向きヒップと運気を手に入れましょう!

お風呂で簡単! ヒップアップマッサージ

ヒップアップマッサージは、バスタイムがオススメです。体を温めた状態で行うことで、さらに代謝をうながします。まずは、ツボを押して筋肉をほぐし、その後全体をマッサージして血行をよくしていきましょう。



環跳のツボをゆっくり深く押す

■ヒップのむくみ取り! ツボ押しマッサージ

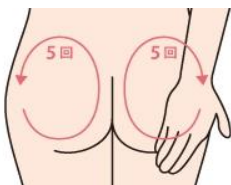
1. 左右のヒップの中央あたりに凹んでいる場所があります。これが「環跳(かんちょう)のツボ」です。ここをグーの手で押しながら1分間くらいマッサージします。少し力を入れてゆっくり行うのがポイントです。
2. 尾てい骨から外側に向かって、グーの手で押しながら真横に動かして、ヒップのコリをほぐします。



下から上に勢いよく持ち上げて

■ヒップアップマッサージ

1. 太ももの後ろから、ヒップを持ち上げるようにして、大きく手の平で持ち上げるように両手全体を使って5回マッサージします。
2. ヒップにマッサージジェルを塗り、大きな円を描きながら、下から上へ軽くさすります。この時に、マッサージローラーを併用して使うとより効果的。



大きな円を描くイメージで

ヒップアップすると脚が長く見え、パンツも格好よく履きこなせるなどファッションの幅は確実に上がります。今日から早速バスタイムにヒップアップマッサージを取り入れてみてください!

おすすめのうるおいクリーム

～FACE用～

・プラチナクリーム

肌荒れ、シワ、たるみ、シミ、くすみなどの肌トラブルをイオンバランスを正常化させることで防ぐ。うるおい・ハリを与え、みずみずしい肌へ。

30g 12,600円(税込)



・ナイトビューティクリーム

心地よいテクスチャーで肌にうるおいを与える保湿クリーム。睡眠中の肌のターンオーバーに働きかけ、翌朝は、いきいきと輝きに満ちた状態に導く。

50g 9,660円(税込)



～BODY用～

・クレーム ド カシミアール

とろけるようになめらかなボディ用クリーム。肌に水分、栄養、さらにハリを与え、カシミアのように柔らかく輝きある肌へ。

199g 9,450円(税込)



・ボワル アフィナン

さらりとしたボディ用エマルジョン。脂肪細胞の分解作用でボディラインを引き締め、ハリある肌へ。

150mL 9,450円(税込)



ちよっと

～栄養士のおいしい話～



スタッフのおやつタイム

今年の冬は一段と寒い日が続きますね。私が1番気になるのは「乾燥」です。乾燥はお肌の敵!!...ということで、お家で出来るイオンスチーマーを購入しました。スキンケアでも乾燥対策をして、この乾燥した冬をなんとか乗り切りたいです。まだまだ寒い日が続くそうなので、風邪やインフルエンザには気をつけてくださいね。



スタッフ M

今月はバレンタイン♥なので、「チョコレート」の豆知識をご紹介します。チョコレートには、ブドウ糖(脳にとって唯一の栄養素)が入っていて、脳の働きを良くするエネルギー源となります。またテオブロミンが脳を刺激して、集中力・記憶力・思考力、やる気を出させてくれます。さらにリラックス効果も!!

主成分の「カカオ豆」には、多くのミネラルが含まれています。カリウムは肌トラブル改善の効果、鉄分は貧血予防・肌のつやを出す・冷え改善があります。さらに食物繊維も含まれていますので便秘予防にもなります。

しかし、食べ過ぎにはご注意ください...笑



施術後(通常コース)に、栄養士による手作りスイーツをご試食頂けます。

栄養士によるお客様の体質、生活習慣に合った食生活と効果的なダイエットのアドバイスも行っておりますのでぜひご相談下さい。

今月のおもてなしスイーツ



** カロリーオフ! 手作りのトリュフ **

(1人分約64キロカロリー)



チョコレートの香りや口溶けはそのまます。通常のトリュフに比べ40%カロリーオフ! がまん知らずの欲張りチョコです。



♥ 当店オリジナルのハーブティーも好評です!
(写真はリゾートリラックスハーブティ)

材料・作り方 20ヶ分

ココア・・・70g	【	粉ゼラチン・・・3g
粉糖・・・100g		水・・・大さじ1 1/2
牛乳・・・70ml	【	レーズン・・・15g
ブランデー・・・大さじ1		ブランデー・・・小さじ2
ココア(仕上げ用)・・・適量		

1. レーズンはブランデーにつけておく。
2. ポウルにココアと粉糖を合わせてふるいに入れ、牛乳少しずつ加えて練る。
3. ふやかしておいたゼラチンをレンジに5～10秒かけ溶かし、②に加えて混ぜ、ブランデーも加えて練る。
4. 生地をスプーンですくい、レーズンを中に入れ、スプーン2本を使って丸くまとめる。

・2月のハッピーコースは、あごのお手入れです。25日までのご来店の際に有効です。クーポン券をお忘れなく。

- ・ブライダルコース実施しております。
- ・お得なチケットをご用意致しております。
- ・肌・食事に関するご相談・ご質問などお気軽にお申し付け下さい。



ポード リライアンス

〒730-0012 広島市中区上八丁堀4-1
アーバンビューグランドタワー1F
営業時間: 平 日: AM11:00～PM8:00
土・日・祝: AM10:00～PM7:00
定休日 : 月曜日
<http://www.beaute-de-reliance.jp>
E-mail beaute.de.reliance@abeam.ocn.jp
TEL. 082-212-1126
FAX. 082-212-1127