

これ基本

自分の体型まずチェック

BMIは、体重と身長の関係から人の肥満度を示す体格指数です。

※適切なBMI指数でも脂肪の割合の高い「かくれ肥満」の恐れもあります。ご注意ください。

BMI指数=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

やせ	普通	肥満度1	肥満度2	肥満度3	肥満度4
18.5未満	18.5~25	25~30	30~35	35~40	40以上

BMI指数が「22」のときが最も病気になりにくいことがわかっています。

本気を出さずなら今しかない！

春から美人のヒケツ



1年の中でいちばんダイエットに向いている季節。それは春！暖かくなってきたこの時期は、新陳代謝も活発になり、体も軽くなるうとするのでデトックスに最適な時期なのです。とはいえ、重くなった腰やカラダはそう簡単に動いてはくれません(泣)。そこで！覚えやすくわかりやすい、きれい＆ダイエットの法則を大公開！春からの新しい習慣として続ければ、その道のゴールは、あなたがなりたいあなたです！！

春野菜

苦くて美味しく デトックス。

春キャベツや菜の花、たけのこ、アスパラガス、

新玉ねぎなど春野菜のビタミン・ミネラル、

そして、苦み成分には、デトックス力を高めて便秘やむくみを予防・改善する効果や、代謝を高める効果が期待できます。



スポーツの あとはリンパもストレッチ！

運動「しっぱなし」では、疲労を溜め込み、せっかくの効果を減退させる恐れも。疲労や老廃物をスムーズに流して代謝を上げるには、こり固まった筋肉をほぐして伸ばす「リンパストレッチ」を。筋肉を柔軟でしなやかに整えることができるため、運動が苦手な人や身体の可動域が狭い人におすすめです。もちろん、エスタサロンにいてプロの手でメンテナンスもおすすめ。



たるんでる ラインに出ちゃる 私生活。

二重あごの原因の一つは、リンパの流れが滞り、老廃物がアゴにたまり、むくんでしまったこと。リンパの流れを改善するには、顔だけでなく、顔へつながる肩、首、肩甲骨、背中などからのケアも必要です。自宅でもお風呂に入って体が温まった時に、鎖骨へそおと肌をなげるようにして、リンパを流すようにケアをしていきましょう。顔のリンパの流れをよくするマッサージはこのエスタサロンでも研究され熟練したタッチで施術してくれまます。



おトクな「ハリッシュ特典」はPolish+Webからも利用OK! お店の情報と一緒にチェック♪
<http://epolish.net/br>



※価格は税別です(一部除く)
※当日キャンセル、遅刻はマナー違反です。ご注意ください。

スマホもケータイも