



リンデン B・I 東葛 かわら版

2014 春 VOL11



～リンデン春のご挨拶～

冷たい空気が暖かな風にかわり、うらかな陽気が続くようになってきました！！皆様いかがお過ごしでしょうか？今年の4月からまた新しい気持ちで技術の向上、お客様への感謝を忘れずに日々スタッフ一同精進してまいります。

また今年の4月より消費税の増税が決まり、日々の生活に様々な変化が訪れますが、当社リンデンBI東葛と髪処鈴伝はできる限りの努力をし、お客様への施術料金のご負担を今回は見送ることといたしました。ですが店舗販売しておりますシャンプーやトリートメントなどのヘアケア商品に関しましては、増税分価格変更が生じる旨ご理解ご協力いただけますようよろしくお願い致します。

～店舗営業日のお知らせ～



いつもお世話になっております！！昨年冬から店舗営業日に変更となりご迷惑をお掛けしております。お客さま方には大変申し訳ございませんが、もうしばらくご理解・協力いただきますようよろしくお願い致します。なを店舗営業日は下記のとおりです。

平日 月・水曜日 16:00～20:00

休日 土曜日 9:00～15:00

休日は混雑が予想されますのでお早めにご予約いただけますとスムーズにご案内できます。ご予約のお電話は下記電話番号へお願いいたします。

フリーダイヤル 0120-81-4383

気候もよくなり毎日お出かけにピッタリなシーズンに変わってきました！そんな新しいシーズンには新しい自分をプレゼント☆この機会にぜひ身も心も新しい自分へチェンジです！！その際にはぜひ、当店スタッフへお声かけ下さい。カットやカラーリング、パーマで髪型から自分替えのお手伝いをしっかりとサポート致します♪お気軽にいつでもご連絡ください、いつでも元気に笑顔でお待ちしております！！今季もどうぞよろしくお願い致します。

リンデンBI東葛・髪処鈴伝 スタッフ一同

LYNDEN・BI



～おススメお気軽お手軽ダイエット～



これから薄着になる時期がやってきました！冬に体にためてしまった幸せを、手放す時が来ましたよ！！やる気はいくらでもあるのになかなかとりかかれない！！というのは子供の時に帰ってから宿題がなかなか進まないことと一緒にかもしれませんね(笑)楽しみながらこれからの時期に向けて取り組めるよう、いくつかの方法をお試しただけたらと思います☆

① 食事法 食べ順ダイエット

まず初めに野菜を食べます。野菜に含まれている食物繊維が血糖値の上昇を緩やかにし、脂質の吸収を抑える働きがあるからです。また、ある程度の満腹感を先に得ることができるため、食べ過ぎを防ぐこともできます！！特におススメなのが・・・豆類やごぼうやアボカドにも多く含まれる食物繊維の多い食べ物です！！その他にも寒天やヒジキ、ワカメなどの海藻類またキクラゲや干し椎茸などのきのこ類にも食物繊維が多く含まれますので、これらを使ったサラダを最初に食べると非常に効果的です。

② 運動法 有酸素運動

有酸素運動って漢字だけ見ると、先入観が邪魔をして、それだけでもつい敬遠してしまう人もいるかもしれません。でも、話を聞くと実はとてもカンタンなこと。ウォーキングや水泳、速歩き、サイクリングなど、十分な呼吸をしてたくさんの酸素を吸い込みながら行う運動の事です。毎日の過ごし方に少し呼吸を意識することで、無理をせず痩せやすい体がつくられていきます！さらに継続は力なりということわざもあるように、この運動は脂肪や糖質を燃焼し、続けていくことで身体の心肺機能も向上し生き生きとした生活が送れるようになります！！



③ 睡眠 寝るだけダイエット

実は、私たちが寝ている時、体はただ休まっているわけではありません。体の中では「成長ホルモン」が分泌され、疲れた体をリフレッシュする”アンチエイジング”が行われているのです！それは脂肪を燃焼し、カロリーの消費を発生させます。ところが、睡眠不足の状態が続くと、この成長ホルモンの分泌が減ってしまい、睡眠中のカロリー消費が減ってしまうのです。そ・こ・で・・・オススメ睡眠方法☆

「3・3・7 睡眠法」です！！ポイントは

3・・・夜中の「3時」には眠っている

3・・・眠りはじめの「3時間」はまとめて眠る

7・・・1日トータルで「7時間」睡眠を目指す！これを行うことで毎日の睡眠で、300キロカロリーも消費することができます！寝ながらダイエットぜひお試しを♪

