



今月も最後までお読みいただきましてありがとうございます。
梅雨入りしましたがお天気のいい日が続いています^^
半年間治療した低温やけども回復しました(^.^)
今月からバイクにも乗っています。好きなことするって幸せですね!
本当に感謝です。。

私がお正月から怪我をしたり色々ありましたwww
ありすぎるくらいありましたw

「付いてないね・・・」「厄払いしたら？」なんて言われていたりもしました(笑)
でも私は「これで済んでありがたい」「きっとこの怪我がなかったらもっと大きい怪我をしたんだろうな」と思って早く治ることを考えていました。



病気に焦点を当てすぎると辛いし痛いんです。
だからもう治った想像やその嫌なことに焦点を当てない努力をしたんです。嫌なことばかりを考えるとどんどん嫌なことが引き寄せられますからね^^;

病気も怪我も一緒なんです。痛い痛いって言っているとそこに焦点が当たります。
普段いつも肩が痛いのに何か集中している時って痛みを忘れてる・・・
そんな経験ありませんか?だから私は無理にでも楽しいことを考える努力をしています。私にも嫌なことはありますからねwww そんな時こそ笑いましょう!
辛い時ほど鏡をみて笑うようにします。すると不思議!福の神が笑顔を返してくれるんです。
絹絵ちゃんの屈託のない笑顔、大好きなんですよね〜
癒されます^^



《明るくてよく食べてよく働く素直なスタッフ募集中♡楽しいサロンで働いてみませんか?》

今日も明日もずっとずっと皆様の身の上に雪崩のごとく幸せのシャワーが降り注ぎますように♡

7月の営業予定

営業時間の変更

11時~ラスト 2日・4日・8日・12日
23日・29日・30日
14時~ラスト 9日
10時~16時 7日・15日

お休み

15日・16日

近辺のラインです。こちらからもお気軽にお問い合わせください。

さらに見やすく
サイトリニューアル!



Prima-Bella プリマ・ベラ 予約制エステサロン

営業時間 10:00~19:00 ※最終受付 18:00
長野市高田 1747 MEGA ドンキホーテパーキング内
フリーダイヤル:0120-020-635 TEL:026-263-5247

▶ <http://t-prima-bella.jp>

嬉しい!楽しい!大好き!幸せ!愛してる!ありがとう!ツイてる!
お肌と身体と心のトータルサポートを目指して大切なお客様にお届けする
長野市エステサロン プリマ・ベラのニュースレター



プリマ・ベラ通信 No.11

LINE



Facebook



Instagram



株式会社セラフィーナ/プリマ・ベラ
〒381-0034 長野市高田1747 MEGA ドンキホーテパーキング内
フリーダイヤル:0120-020-635 TEL:026-263-5247



私の地元の中野市はさくらんぼ狩りができる農園がたくさんあります。
家から徒歩30秒の場所もあります。県外の人からは羨ましがられます(^.^)
今月の私はさくらんぼ三昧でした
母と二人で朝8時30分から営業の農園に行ってフルーツパイキングですwww
とっても甘くて可愛いさくらんぼ
朝から満腹すぎて幸せ!
ほんと、さくらんぼ大好きです!
さくらんぼが嫌いな人っていないんじゃないかな^^



私はみなさんに朝のフルーツはとんとん摂って!と言っています。
なぜならフルーツはたくさんの酵素が摂れるので健康にもダイエットにも効果抜群なんです!

しかし!!!この日差しの強い夏に向けて美白をしている当店のお客様に知っていただきたい情報があります。
果物や野菜には「ソラレン」という物質がたくさん入っているものがあります。そして、その「ソラレン」が多く含まれているものを食べると日焼けがしやすくなると言われています。
朝にオレンジやアセロラなどのビタミンCを摂るととっても健康的には良いのですが、それらの果物にはソラレンが多く含まれており、紫外線をとんとん吸収してしまうのでシミがなくなるどころか増えてしまう危険が!>>



【ソラレンの含有量の多い食べ物】

柑橘類(グレープフルーツ、レモン、ライム、オレンジなど)
キーウイフルーツ、アセロラ、すだち
パセリ、セロリ、きゅうり、しそ、三つ葉、ブロッコリーの茎、クロレラ、人参
これらは日焼けしない前提で食べるべきです。(夜ならいいけどフルーツは太っちゃうよねw)

朝食べて良いものは
いちご、ベリー系、さくらんぼ、スイカ(私は朝はスイカ食べますよ!スイカは紫外線の影響を受けにくしてくれます!おすすめ)
さつまいも、レタス、キャベツ、根菜類、トマト(トマトもスイカと同じように紫外線の吸収を受けにくしてくれますよ)
赤い食べ物がいいのですね!
緑茶もいいと聞いています!(私は水素水です♪)
それはさすが多い方やシミがでやすい方は食べ物も気をつけてね!

渡辺智子の
ビューティーケア

◆お顔の角質除去&毛穴の引き締め!.....16000→5000
(ダイヤモンドピーリング+ビタミン導入)



クレンジング ダイヤモンドピール (角質除去) ビタミン導入 (毛穴引き締め)

◆お顔の本格クレンジング.....1000→700

お顔の頑固な毛穴の汚れを落とす

◆パーフェクトクレンジング.....3000→1000

◆お顔の角質除去.....8000→2000
(ダイヤモンドピーリング)

先月に引き続き!!!
お顔のお手入れキャンペーン続行♡

こんなに肌が綺麗になるなんて!
こんなに肌がツルツル!
シミが徐々に薄くなった!
シワが少しづつなくなった!

などなどたくさんの嬉しいお声を頂いています。
ぜひ一度お試しください^^

女子会のお知らせ



5月の女子会は焼き肉で「頑爺」と、その前に待ち合わせ場所に一杯?頂いてから頑爺へ。

テンションが↑

ホルモンが特に美味しく、強面のマスターが一番おいしく食べられる焼き方を丁寧に教えてくれ、焼きながら飲みながら話ながら盛り上がっていました♪

更にテンションが↑

今回もあつという間の楽しい時間でした(^^)



次の女子会は...

7/22(土) 牡蠣小屋 18時30分スタート

待ち合わせ場所: 長野駅ビル MIDORI 2階お土産売り場 または 現地

会費: 5000円程度となります

皆さんも是非是非参加してみてください(^^)

StaffVoice

暑い、暑い夏が苦手なきぬえです。
今年は梅雨らしさがあまりなく、暑い日はグッタリしてしまいます(TOT)
そんな時は(も)、旬のものを頂き、パワーをつけています!

娘が桃の摘果でいらなくなった小さな小さな桃の赤ちゃんを沢山もらってきました! 鍋一杯。
これはどうしようと調べてみたら、食べられるとのこと、せっせとまわりの産毛を取り、お水とキビ砂糖と...ワインがなかったので、家にあたりキュールを入れコトコトコト...煮つけやっとなり完成!
食べるとコリコリ、ポリポリと不思議な食感。
中の種も食べられる桃のシロップ漬けは、なかなか食べる機会もなく、初めて作り、初めて食べました♪
来年、よろしければお試し下さい(^^)



初めて作ったといえば、淡竹。
根曲がり竹はよく頂くこともあり、この季節はお味噌汁が好きでよく作りましたが、淡竹は食べたことはあっても料理は...。うちの智子先生に下処理の仕方を聞き、無事完成!
また一つ、勉強になりました(^^)

筍はアミノ酸の一つアスパラギン酸やカリウムを含んでいるのでムシ予防や改善に、また食物繊維が豊富なので便秘予防にも♪

旬の物で更にパワーアップしています!!

体験10分1000

お腹、お尻、太もも...

自分ではどうにも出来ないぜい肉...

そんなお悩みを解決!

食事ダイエットは食べたらまた太りますよ。

食事制限されるなら私、渡辺に指導させてください♡

的確なアドバイスをいたします!!!

セルライトケアは特殊なセルライト崩しの機械を使って無くしていきます。

筋肉を付けたいならセラプロマシーンで!

たった30分でジョギング2時間、腹筋300回の効果があります。



夏までに

なんとかしたいこのお腹!!!

脇の脱毛

おひとり様1回のみ

500

7月の合言葉

愛してる!

※お会計時、スタッフに合言葉を言ってね

