

今月もまた、最後までお読みいただきましてありがとうございます。
 私には「こうなれたらいいな」という理想の自分があります。
 最近、ある有名な方から「人間が変わる方法には3つある」とお聞きしました。
 1つ目は住む場所を変える！2つ目は付き合う人を変える！3つ目は毎日の習慣を変える！事だとおっしゃって
 いました。最初の2つはすぐに変えることは難しいですが、毎日の習慣を変えることは今からでもできるなと思
 いました。習慣を変えることは、まず毎日の生活の中での時間配分を変えることです。「朝のわずかな時間は、
 午後の数時間時間に匹敵する」らしいです。時間配分を見直すならまずは朝から。朝の過ごし方が変われば、自然
 と自分自身が変わっていくでしょうね。
 目立つ派手さとかではなくとも穏やかで優しい表情を持っ
 ている人はとても魅力的ですよ。
 そういった女性の周りにはいつも自然に人が集まります。
 素敵な女性は「嫌なことがあっても愚痴を言わない、人の
 ことを悪く言わない」そうした日常の心掛けがその魅力を
 作り上げているのだと思います。
 皆さんもご存知のオードリー・ヘプバーンは、
 自分の美しさについてインタビューを受けたとき・・・
 「私の唇が魅力的だというなら、それは優しい言葉を発しているから。瞳の愛らしさは、人々の素晴らしいさを見
 つけることで生まれます」と答えたそうです。人間的魅力は、内面から作られていくものなんですね。
 仏教の教えに、豊かな人生を生きるために「身業・口業・意業」の「三業を整える」という教えがあります。
 身業を整えるとは、自分中心ではなく、相手の立場に立って考え行動すること。
 口業を整えるとは、愛情のある温かい言葉を使うこと。
 意業を整えるとは、自分の思いにとらわれず、柔軟な心を保つこと。
 私もこういったことを意識して魅力のある女性を目指したいと思います。



私はこう言う本が好きでよく読みます♡
 サロンでお貸ししますので良かったらご覧くださいね

明るくて素直な女性スタッフ募集しています。

私たちと一緒に働いてみませんか？お気軽にお問い合わせください。

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♡

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



Prima-Bella

♡プリマ・ベラのサイトが
 見やすくなってリニューアルオープン！
 スタッフの新たな一面も覗けちゃうかも！



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

株式会社セラフィーガ/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

今回の私(きぬえ)は〇〇摘みを堪能してきました！



まずはカシスです！そもそもカシスをリキュールやジャムでしか食べたことがなく、
 生で食べられるんだと知って、「是非カシス摘みに行ってみよう！」と出掛けました。
 枝の高さは腰の位と小さめ、かがんで摘むのでなかなか大変。
 ブルーベリーよりも小さい実を早速パクリ！
 正直、ブルーベリーくらいの甘さを想像していたので、熟していても酸っぱかったです(´_ゝ´)
 沢山摘んだカシスは、ジャムにしました♪パンやヨーグルトにかけて頂いています！

次は、ブルーベリー摘みへ行きました！



昨年も行きましたが、粒が大きく、美味しかったのでまた是非食べたくて！
 しかも冷凍可能が嬉しいので、しばらく見たくないほど
 食べてきました♪
 大きさもこんな 50 円玉位とビッグサイズ！
 甘さも美味しかったです！



長野は沢山〇〇狩りや〇〇摘みがあり本当に嬉しいです♡
 皆さんの好きな〇〇狩りや〇〇摘みは何でしょうか？
 是非教えてくださいね(´_ゝ´)



ご好評につき今日もやっちゃいます

- お肌の角質除去 & 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)
- お肌の本格クレンジング.....1000→700
- お肌の保湿 & 毛穴の引き締め.....3000→1000
パーフェクトクレンジング
- お肌の角質除去.....8000→2000
(ダイヤモンドピーリング)

新メニューに追加されるかも...??



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

8月の
 営業予定

★営業時間の変更	11時からラスト	2	14	20	28	11時から17時	5	11	19
	13時からラスト	13				10時から14時	22	26	
★あやすみ		6	15	23	27				

渡辺智子の
ビューティーケア

バストアップしたい! バストに張りを出したい!

そんな貴方に♡
耳寄り情報♡

成長期の胸は、女性ホルモンに促され発達していきます。しかし成長期を過ぎると女性ホルモンの分泌量が少なくなります。そのため、バストは成長期を過ぎると発育が止まったように思うのです。しかし女性は妊娠すると胸が大きくなります。妊娠前後の女性の身体は女性ホルモンが多く分泌されるため、バストも大きくなるのです。つまり年齢に関わらず女性ホルモンの分泌量が増えれば、胸は大きくなっていくのです。成長期との違いは、女性ホルモンの分泌を促す努力が必要なこと。成長期は女性らしい丸みを帯びた身体を作るために身体自体が積極的に女性ホルモンを生成しますが、成長期を終えるとそのような活動がないために、外的に女性ホルモンの分泌を促す何かを行う必要があります。食べ物はもちろん、マッサージや運動など女性ホルモンを活発にするためのアプローチは多岐に渡ります。様々な方法を駆使してバストアップを目指していきましょう。バストアップに欠かせない女性ホルモンの分泌を促進してくれる栄養素をまんべんなく摂取することで、胸を大きくすることができるかも!

- ※イソフラボン**：女性ホルモンのエストロゲンと似た働きをし、乳腺細胞を増やしバストを形成します。またコラーゲンの生成や生理周期を安定させる効果もあります。
- ※ビタミンE**：女性ホルモンのプロゲステロン（黄体ホルモン）の分泌を促してくれます。また老化の原因でもある活性酸素を減らす作用もあります。
- ※ボロン(ホウ素)**：エストロゲンの分泌を増やし濃度も高めてくれます。ボロンはミネラルの一種であり、骨を強くする働きもあります。
- ※タンパク質**：骨や筋肉を作るのと同時にホルモンの分泌を促します。また、バストアップの土台となる大胸筋を作るためにも必要です。

実際に何を食ったら効果的なのか?一日にどれくらいの量を摂れば良いのでしょうか?

イソフラボン

大豆、豆乳、豆腐、枝豆、納豆など豆類全般。
一日に必要な摂取量は、70~75g。
豆乳200mlパック一本、
豆腐一丁300g。



ビタミンE

アボカド、アーモンド、煎茶、うなぎ。
一日に必要な最低摂取量は、8g。
健康効果を得るためには100~300mg必要。
ビタミンEを8g摂る場合、
ほうれん草2束、
豆腐6丁、
カボチャ1/4個。



ボロン(ホウ素)

キャベツ、ハチミツ、レーズン、海草類、もも、ぶどう。
一日に必要な摂取量は400μg。
キャベツ1玉。
※ボロンは熱に弱いので加熱処理をすると栄養が弱まります。
そのため食べる時は生で食べましょう。



タンパク質

鶏肉、まぐろ、チーズ、牛乳、ヨーグルト。
1日に必要な摂取量は体重○kg×1=○g。
50kgの人は50g必要になります。
鶏肉200g。



※これだけ食べればバストが大きくなるかも。…かも。(これだけ食べれば太るかもwww)大きくしたい方はぜひ試してみてください♡

次の女子会は…



8月19日(土曜日) 18時30分スタート
場所は駅前検計中戸
待ち合わせ場所
長野駅ビル MODORI 2 お土産売り場、または現地集合
会費は5000円程度になります。
浴衣で参加大歓迎♡
何かありましたら090-5544-4645まで(渡辺の番号です)

渡辺のうすです。ごめいからもお気軽にお問い合わせください。



持ち合わせの立ち飲みからのスタートでいきなりの飲み比べセット

食べすぎて動けない 緒絵ちゃんwww



今回の社嬢小屋さんでの女子会は量が半端なくて食べすぎて動けなくなりそうでしたwww (二次会でカラオケでカロリー消費しましたよ!)



一年前の8月の女子会は浴衣で女子会!と題しました。
今月もぜひ!浴衣でのご参加をお待ちしております。
自分で着れない方はこちらで着付けをします。前もってのご予約をお願いいたします。

私、ワタナベは着物が子供の頃から大好きでした。
いつか着物での生活をしたいという夢が子供の頃からありました。
二十歳位の時は着付けの本を買って練習もしてみましたが難し過ぎて断念・・・
出産してからは子供の行事には着付けてもらって着ていました。



いつかいつかと思っていた中、お客様からのお声掛けにより
昨年の5月から着付けの教室に通い出しました。
最初は挫折しそうになりましたが優しい先生方の励ましに支えられて
頑張って何度も何度も練習しました。
最初は1時間近く掛かっていた着付けも今では15分位で着れるようになり
ました。
着物で生活!という夢もだんだん叶いつつあります☆...o(≧▽≦)o...☆
あ~楽しい楽しい月

