



## 気軽に楽しんで継続することが大切。生活の一部に取り入れましょう。

### 月替りの多彩なレッスンを一部紹介

#### 【ベーシックヨガ】

精神を集中させ、緊張と弛緩の中から心身ともに安定した状態へ。自律神経が整うので免疫力を高める効果も期待できます。

#### 【ピラティス】

体幹を安定させ、インナーマッスルの強化を重視。身体への負担をかけることなく、鍛える事ができます。

#### 【ルーシーダットン】

ヨガよりもシンプルで、ヨガの入門として始める人も多いです。体をほぐす動きを行うことで、自然と精神面にも良い影響が生まれると言われます。

#### 【背骨コンディショニング】

背骨の歪みを整え、不調を改善する運動プログラムです。健康レベルに合わせた無理のない動きでセルフケアを行います。

- ①ゆるめる-独自の体操で関節や神経をゆるめほぐす。
- ②矯正する-背骨を正しい位置に戻す。
- ③筋力向上-「筋力トレーニング」で骨を支える筋力を育て、根本治療を目指す。

※その他のクラスや詳細はHPで。

NEW  
4月開設

## 高槻 STUDIO ROOTS∞ONE

(スタジオルーツワン)

高槻市芥川町  
2-13-33-4F  
営/9時~18時  
不定休



↑予約はこちら

072-682-0522



### Menu

- ヨガ、ピラティス、ルーシーダットン、カキラ(75分)  
1回券 2,800円 2回券 5,000円  
4回券 7,600円 8回券 12,600円
- マンツーマンレッスン(1回券) 6,000円
- メンバー登録料 無料
- マットレンタル料 無料

### 特典

- 新規のWEB予約で  
●好きなクラスを2つ選んで  
2回体験レッスン2,500円  
※初回に2,500円お支払いください。



この人に伺いました

何歳からでも始められます。

ルーシーダットン担当  
mikiさん

心地よい位置でポーズをとるなど、無理のない指導で幅広い層の女性から支持される。



## 心と体を整える-5

整います。同スタジオは交感神経が優位になり副交感神経が優位になります。よって心身を安定させることができ、続けていくことで自律神経が整います。同スタジオは

完全予約で定員8名の少人数制、レッスン時間は75分間とたっぷり受講できて、難易度や運動量が違うレッスンの中から色々試すこともできます。まずは2回で2500円のお得な体験で試してみてください。

過度な運動で心身をコントロール無理なく続けて、健やかな体へ



### ①生野菜に酵素がたっぷり

火を通すと酵素はなくなりますので生野菜を摂りましょう。すりおろすと効果が上がります。生野菜を食前にたっぷり摂ることで、血糖値の上昇を抑えるのでダイエット効果も。



### ②良い油と悪い油

サラダ油や人工油(トランス脂肪酸)を摂りすぎると肥満と腸炎の原因に。話題のオメガ3オイルは、脳活性、美肌、花粉症などのアレルギー作用の抑制効果があります。



### ③発酵ドリンクが腸を変える

便の色が黒い、おならが臭い人は要注意です。花粉症や肌荒れなどアレルギー反応は、悪い油や加工食品により、腸環境の悪化が表面化したもの。腸に善玉菌を増やしましょう。

### 【酵素ファスティング】

14日間朝ごはんを酵素ドリンクと酵素食で過ごします。自己流ではなく、体の仕組みや栄養学の知識を得たうえで正しくおこなうことが大切です。すると皮膚もたるむことなく健康的で綺麗なダイエットにつながります。また、ファスティングで得た健康の知識は、自信や家族の健康づくりに役立つことでしょう。

腸のことは何でもおまかせ!

この人に伺いました



内面美容医学財団 理事兼事務局長  
ファスティング指導の  
スペシャリスト育成アカデミー校長  
ピーラブドバイ茨木店 オーナー  
小野まさやさん

腸についてのブログは「小野まさや ブログ」で検索

そのためカラダの解毒作用が高まり、肌荒れ

カロリーのオフで痩せられるのは20代前半まで。30代を過ぎてからのカラダの不調やむくみ、冷え、そして肥満を改善するのに最も有効なのが「酵素ファスティング」です。昔からある水だけの過酷な断食とは違い、専用食と酵素ドリンクを飲みながら実践することで健康的に代謝を活性化させ、善玉菌を劇的に増やすことができます。腸活ダイエットでハッピーを呼び込んでみませんか?

「何をやっても痩せられない...」その原因は酵素不足? 「肌荒れが気になる...」その原因は酵素不足?

## 茨木 BeLovedBy. (ピーラブドバイ)

茨木市双葉町9-13 山田ビル1F  
営/平日10時半~19時  
土・祝10時~20時  
日曜10時~18時  
月曜定休

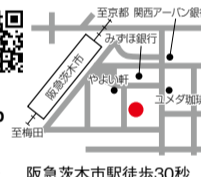


072-665-8079

http://www.be-loved-by.jp

毎日更新オーナーブログ

ピーラブドバイ ブログ で検索



### 特典

- 「シティライフを見た」で  
●ハイクラス酵素ドリンク定価9,400円から500円引き!  
●ファスティング14日パーフェクトプログラム  
37,380円から1,000円引き!(LINEフォロー付き)



ピーラブドバイは女性の健康とキレイを応援するインナービューティの美容サロン。

## 体内環境を整える-8

新鮮な野菜果物が本来持つ栄養素や酵素を効率良く摂取しましょう

新鮮な素材が本来持つ栄養素や酵素をそのまま体内に取り込むと、免疫力UPや美肌、デトックス効果、自然治癒力UPなど、体内環境を整えるための高い効果が期待できます。しかし、美容と健康に欠かせない酵素や栄養素の中には、非常に熱に弱いものも多く、これらは熱を加えると大幅に減少してしまいます。コールドプレスジュースは、野菜・果物を熱を加えずにつくることができ、酵素や栄養素を壊さずに摂取することができます。



ビタミンCや葉酸たっぷり!イチゴ1パックも使用した季節限定「イチゴのコールドプレスジュース」。本場アメリカのカップメーカーの専用マシンを使用。今話題細胞レベルで身体浄化を促すジュース。4月上旬発売予定!花粉対策の免疫UPジュース販売中!



コールドプレスジュース ボトル 810円~/カップ 702円~/ミニ540円

## 茨木 ENERGY GARDEN

(エナジーガーデン)

茨木市大手町1-2  
営/月~土10時~18時半  
日祝10時~17時  
火曜定休



072-621-7755

www.energy-garden.com



この人に伺いました

masamiさん

フェイシャル・痩身・脱毛など  
トータルビューティのエッセ  
サロン併設(P.7参照)



栄養丸ごと飲むサラダをどうぞ!



巡りの作用がある食材や旬の野菜を使ったお粥ランチがいただける。中でも「巡り膳 1,300円」が人気。

この人に伺いました

巡りごはん いろは  
オーナー  
薬膳インストラクター  
鍋谷 充子さん

電子書籍「薬膳 粥はじめてココロとカラダに幸せごはん〜」著者。ご家庭で手軽に作れる39レシピをご紹介。写真が色鮮やかで見ているだけでも楽しめる一冊。

お粥でキレイ&元気に!



## 茨木 巡りごはんいろは

茨木市駅前1-3-9 2F  
営/11時~15時(L.O14時)  
木、金のみディナー18時~20時  
不定休 Facebookもチェック!

072-648-5950

すまいの相談室、左横の階段上る



「食べるもので身体を変える。」身近な薬膳でからだ巡る、喜び

特に季節の変わり目に、人の身体でもエネルギーが上昇し、外へ発散させようとしてしまう。よって老廃物が出やすく皮膚トラブルが多くなります。特に上半身にかゆみや吹き出物が出たり頭痛や目

の疲れなどの症状が多くなります。そのような時は香りの良い紫蘇やミントや柑橘系の果物、発散を助けてくれる辛味のある新玉ねぎ、ねぎなどの食材を意識的にとるようにしてみてくださいね。お茶では、菊花のお茶やジャスミン茶、ミントティーなどがおすすめです。すべての食材には効能があると言われる、



月7回ほど薬膳や店舗でセミナーやワークショップイベントを開催。詳しい講座内容や予約はHPにて。

何よりも自分の体質に合わせて食材を選ぶことが大切です。身近なもので補い健康で美しい体を作りましょう。