

美・応援特集

Beauty and support special story

体の中からキレイを整える

体の調子を整えてキレイを目指す、インナービューティという言葉が近年注目されています。体の中と外を美しくして、健やかな毎日を過ごそう。

毎日続けることがインナービューティにつながる

インナービューティには、食事に睡眠や運動など様々な方法がある。特に気をつけたいのは「食事のバランス」。今はコロナ禍の影響もあり、食生活が乱れている人も多いようだ。

食事のバランスについて、まずは体を動かす原動力であるPFC(タンパク質、脂肪、炭水化物)を整える必要がある。次に美容効果が期待できるビタミンやミネラルが含まれる野菜や果物を。PFCとその他の栄養バランスを取ることが大切だ。厚労省では、一日あたり野菜を350g以上取ることを勧めている。「覚えてほしいのが「ま・ご・わ・や・さ・し・い」というワード。頭7文字の食材を意識して摂るだけでもバランスの良い食事ができると言われていました。また、女性は生活習慣病の予防にもつながる、「カルシウムと鉄、ビタミンCを意識して摂るようにしましょう」と木村さん。

ま・ご・わ・や・さ・し・いの食材



続ける上で大事なことは楽しむこと。「数か月後や数年後に効果が現れ、スロービューティとも言われています」。日々の食事を基本に、その他のことも取り入れたい。木村さんも、十分な睡眠にウォーキング、趣味のアロマなどをしていくという。「無理なく、楽しく心地よくできることから始めるのがポイントです」。

野菜ソムリエプロ
ベジフルビューティアドバイザー
木村通子さん

約10年前からおもてなしとインナービューティの料理教室を開催している。企業が開催するイベント等にも講師として登壇し、インナービューティについて教えている。

<http://vege-fru.com/>

今回教わったのは...



◎ 詳しくはCity Life New webで

木村さんに聞いた、インナービューティのさらに詳しい記事をWEBで紹介。



女性トレーナーが専属サポートする女性専用のスタジオ サラダ専門店と提携し、無理なく続けて健康的に美しく

小野原で人気の女性専用パーソナルフィットネススタジオ「Elfin Terrace」。厳しい筋トレ・食事制限を伴う無理なダイエットではなく、健康的に美しくなることを目指す。経験豊富な女性トレーナーが丁寧なカウンセリングのもと、身体の悩みやライフスタイルにも共感した上で、一緒に楽しくトレーニング!ヨガなどを盛り込んだ多彩なプログラムがポイント。さらに、サラダ専門店「SYLPHY SALADE」と提携しており、サラダやプロテインスムージーで食事面をサポートする。グリーンを敷き詰めた落ち着いたスタジオで、美と健康のノウハウを活かしたメニューを体験し、理想のボディを手に入れよう!

Elfin Terrace (エルフィンテラス)

箕面市小野原西
4-10-40
P2台

予約・問い合わせは
公式LINEから→

<http://https://sylphysalade.wixsite.com/elfinterrace>



SYLPHY SALADE (シルフィーサラダ)

箕面市小野原西4-10-5
営/8時半~18時半
水曜 11時~14時

無休 予約・問い合わせは
P10台 公式LINEから→

<https://sylphysalade.wixsite.com/sylphy-salade>



土井 ひかる さん(左)
安本 侑香 さん(右)

「女性のボディメイク&心身の健康には、子宮がある骨盤周辺=ヒップを鍛えることが欠かせません!ぜひ私たちと一緒にキレイになりましょう!」

ノウハウを活かしたフェイシャルケアも人気

パーソナルトレーニングのノウハウを活かし、見た目の美しさだけでなく、カラダの内側からお肌の変化をケアする。



まずは楽しい雰囲気でのカウンセリング、女性同士だから、身体の悩みやライフスタイルなども気軽に相談できる。



筋肉をより機能的に使えるよう、動きを見ながらトレーニングツールの使い方も丁寧にアドバイス。



サラダ付きのトレーニングプランも、その人に合わせて併設するサラダ専門店「SYLPHY SALADE」のサラダを提案。



グリーンが敷き詰められた落ち着いた空間。大きな鏡で姿勢をチェックしながらトレーニング。

MENU (Elfin Terrace)

- ケアプラン(月4回まで) ... 35,800円~/月
 - 集中プラン(月8回まで) ... 69,800円~/月
 - フェイシャル ... 13,800円~/月
- ※すべて税込み。

MENU (SYLPHY SALADE)

- ハーブチキンサラダ ... 1,250円
 - メキシカンサラダ ... 1,350円
 - グリルサーモンサラダ ... 1,450円
- ※すべて税込み。

トレーニングの流れがわかる
体験記事はこちら



健康美

Healthy Beauty

首肩こり・頭痛・抜け毛・自粛疲れにバリ式ヘッドスパで心も身体もスッキリ

北摂では珍しいバリ伝統の「セラピック」が受けられるヘッドスパ専門店。セラピックは「療法的な」という意味でヒト本来の自然治癒力を高め、髪だけでなく全身のデトックスにも効果的。こり固まった頭の筋肉をほぐし、正常な位置に戻すことでリンパが流れ自律神経を整えてくれる。血流も良くなりリフトアップ効果も!施術後はとにかく頭が軽くなった感覚で頭皮はふかふか!目の疲れや首こりに悩む方、この感動をぜひ味わってほしい。



バリ政府認定 クリスマス パ資格取得の鈴木さん。ヘッドスパ講師として、2,000軒をプロデュース。

9種類の精油から気分に合わせてアロマを調香。リラックス効果アップ!

デトックス

Detox

特典 「シティライフを見た」で

- 【オープン記念特別】
- 1時間体験コース ... 11,000円
 - 2回体験コース 通常44,000円→22,000円 (実質1回11,000円/2h) (新規限定先着20名、2回体験は効果を出すため1回目から1ヵ月以内)
- ※すべて税込み

ヘッドスパ専門店 PUTICA

(プティカ)

箕面市白島1-7-25 チアミナビル201
営/10時~19時、木金15時~22時
不定休 P1台有

☎070-8958-3580
Instagram: @putica.headspa



初心者も安心 実績多数のパーソナルジムで運動習慣を

今年6月で5周年を迎える、パーソナルジムでは老舗の同店。クチコミで人気を集め空気が少なかった中、この度スタッフ増員により4年ぶりの大規模募集!マンツーマンのダイエットトレーニングと3食キッチリ食べる食事指導で的確に理想の身体へ導いてくれる。「運動が苦手、ストイックにできない……」など、初心者の方大歓迎です!とは代表の浅田さん。30~50代の女性が多く通っており、無理なくダイエットに取り組んでいる。まずは体験へ!



経験豊富な男女のトレーナーが数名在籍。個々のペースで無理せず、継続可能なトレーニングが特徴。完全個室で安心。窓多数ありで換気もばっちり!

特典

- 「シティライフを見た」で
- 体験トレーニング料金 ... 5,000円→3,980円 (6月末まで・要予約・新規の方)
- ※すべて税込み

GOSIN (ゴージン)

摂津市千里丘1-11-5 2-style2F
営/10時~21時
日曜定休・祝不定休 完全予約制

☎06-6170-7936
<http://gosin.net>

問い合わせはHPより

