



素敵な女性を目指して

春のプチ不調

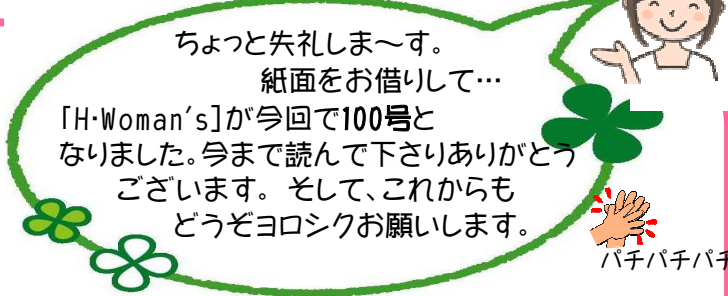


爪が割れやすい...

最近、な〜んが疲れてる...

これらは、ミネラル不足が原因?!

日本の土壌は欧米に比べミネラルが少ないようです。また、食事の欧米化に伴い、野菜や海藻などを食べる量や機会が減っているのも現実。私たち現代人は常にミネラルが不足しているようです。



ちよつと失礼しま〜す。
紙面をお借りして...

「H-Woman's」が今回で100号となりました。今まで読んで下さりありがとうございます。そして、これからどうぞヨロシクお願いします。



パチパチパチイ

人間の身体の5%はミネラル
割合は少なそうですが、欠乏状態が続くと不調に。

ミネラルは五大栄養素の一つ
ミネラルは全身の機能を順調にし身体の調子を整えるという健康に欠かせない働きをします。

積極的にミネラルを!



素テキごはん 花見団子(お花見)



豊臣秀吉の『醍醐(だいてご)の花見』をきっかけに始まったという花見団子の風習。三色の意味は「ピンク-春の桜、白-去りゆく冬の雪、緑-これから訪れる夏の草、を表すと言われています。



素テキな作法

日本料理は、味わいや盛り付けだけでなく器にまで気を配られているので器を丁寧に扱うことが大切な作法です。お椀・小鉢などは手に持ち、盛り皿などは不安定なので置いたまま頂きましょう。



やるなら
楽しい方がいい

イベント & お知らせ

♡ 継続はわなり! 2017 年間イベント

出席カードの1~3月で15回達成!!
達成賞の受付中です!! 4月10日(月)まで『健康作りには定期的な運動!』と、言いますが...世のほとんどの方々が、運動が続かない...。これ以前に運動をスタートできない...が多い様です。そんな中、皆さんは定期的に運動されています。運動は当たり前と思いがちですが、結構強い気持ち持ち続けないと運動は続かないものなんですよ〜。寒い日、暖かい家でゆつくりした方が楽〜。暑い日、エアコンの効いた部屋から出たくないですもんね。きっかけは何でも良いんです。会費がもったいない^_^; 家族に行くように言われる(>_<) お出かけついで(*^_^*) もちろん、痩せたい!(^_^)! とにかくHi-BodyへGO 😊

●受付期間●

3月11日(土)~4月10日(月)に出席カードをスタッフへ。
※この期間を過ぎて受付はできませんのでご注意下さいネ。

お願いします

🌸 「脂肪何kg落とせるかチャレンジ」の50回達成!! 現在30名達成
今年の『長い川シリーズ』、今どの辺りまで行かれていますか?? ご自分のペースで無理なく進んでいきましょう。達成時には忘れずスタッフまでお声をかけて下さいネ。美味し〜い達成賞をプレゼントしま〜す。

♡ 測定期間 3月23日(木)~

♪もうすぐ春ですねえ、恋をしてみませんか〜恋はなくても、貴方は見られています😊 さあ、身体の引き締め! そして測定を。

♡ ジョギングボードレッスン
4月20日(木)・21日(金)・22日(土)
何度も言いますよ〜(笑)
脳トレは、若返りに効果的🍃
ぜひ、一緒に動きましょう😊

美人7箇条 その三
美人は日々お洒落やメイクを楽しむべし