

体幹を柔軟にすれば、やせ体質に！お腹も凹む

『3分！横隔膜呼吸』



胸は前膨らむ

胸もお腹もしっかり膨らむ。深い呼吸になれば、多くの空気を取り込めて代謝もあがる！

お腹は左右に膨らむ

ひと工夫で失敗なし！基本の卵レシピでやせて、美肌になる

まん丸お月様のような
卵黄の醤油漬け

朝たまごダイエット



材料(4個分)
卵(4個)
醤油(80ml)
だし汁(40ml)

1 朝食に1~2個の卵を食べる

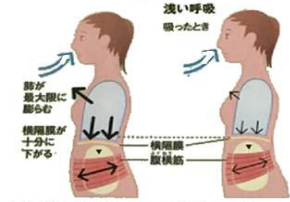
2 野菜もしっかりとる

3 間食は極力減らす

作り方
1 卵は黄身と白身を分けておく。
2 鍋に醤油、だし汁を入れ、ひと煮たちさせそのまま冷やす。
3 2が冷めたら、黄身を入れて冷蔵庫で1~3日置く。ときどき転がすと、まんべんなく味が染みる。



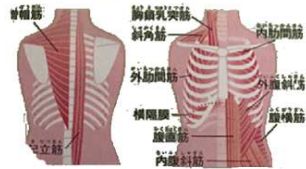
胸やお腹の筋肉が硬いと横隔膜が十分に下がらない



体幹の筋肉が柔軟だと、肺の底にある横隔膜はぐぐと下がり、胸は斜め前へと持ち上がる。胸が大きく膨らみ、しっかり空気を取り込める。

呼吸に関連する体幹の筋肉は約20種類

呼吸をするとき、横隔膜や肋骨間にある内・外肋間筋、お腹や胸の底にあり、横隔膜をぐぐと下げる。胸は斜め前へと持ち上がる。胸が大きく膨らみ、しっかり空気を取り込める。



ワクワク感がとまらない
カルボナーラトースト

材料(1人分)
卵(1個)
食パン(1枚)
生ハム(4枚)
粉チーズ(適量)
黒コショウ(適量)

作り方

1 生ハムをたたみ、食パンの中央に四角く囲みを作る。
2 卵を卵黄と白身に分け、1の囲みの中に白身を流し込み、オーブントースターで3~4分焼く。
3 2の上に粉チーズをのせ、黄身をそっとのせる。
4 もう一度オーブントースター2~3分焼き、黒コショウを最後にふりかける。



6月(水無月)

雨がたくさん降る時季なのに「水の無い月」って変なのって思われますよね。「水無月」の「無」は「の」にあたる連体助詞ですので、「水無月」は「水の月」ということになります。田植えが済み、田に水を張る必要があることから「水の月」→「水無月」と呼ばれるようになったようです。京都では6月30日の「夏越しの祓(なごしのはらえ)」に「水無月」という和菓子をいただく習慣があります。

セカンドサマーブラックフォーマルフェア

6月20日(火)~6月30日(金)
お盆用にセットアップ用
スカート+ブラウス等用意しました

B-MEN
生地期間限定オーダースーツ

一着 ¥29,000+税
6月12日(月)~7月31日(月)

STUDIO FRASH!

<http://canbee.jp/>

0957-53-7133

雨に映える紫陽花の花も美しく 爽やかな季節となりました。

皆さまいかがお過ごしでしょうか？今年の長期天気予報によりますと、梅雨は雨が多く梅雨明けは猛暑になるとの予報です。毎年お盆から9月上旬が暑すぎますねー。

暑い夏を乗り切るため体力を温存したいものです。梅雨の季節は気温の変動があります。

どうかお体にお気をつけ下さいませ。

夏至(げし)

6月21日頃(2017年は6月21日)。

および小暑までの期間。

太陽黄径90度。

芒種から数えて15日目頃。

一年で、昼間が最も長く、夜が最も短い日。冬至と比較すると、昼間の時間差は4時間以上もあります。暦の上では夏季の真ん中にあたりますが、実際には梅雨の真っ盛りで、農家では田植えに繁忙を極める頃。暑さのピークは1カ月ほど先になります。

2017

STUDIO FRASH!



波佐見焼 古伊万里 揃いました

FIL DILE

+2
100% handmade

SEVENTY



ワンピース
¥19,800



ブラウス¥12,000
ガウチョ¥16,000



ノースリーブ ¥14,000
マキシ〜スカート ¥14,800



ブラウス ¥29,000
デニム ¥14,800
パンツ ¥26,000



Cachette

CRESCENT
HITOMI AZUHAIA

giacca



ワンピース ¥29,000
バック ¥29,000



定番AラインT ¥5,600
パンツ ¥17,000

Cachette



定番AラインT ¥5,900
パンツ ¥17,000



STUDIO Frash!

Tシャツコレクション開催中
オーガニックコットンシリーズ

nill style cafe

¥3,000~¥3,200



ヒサシスリーブ
ターT ¥3,200



雲Tショートライン
ガウチョコーデにお勧め



ベリーショートT
Lesson 1



縦棒プリント
Lesson

Mimi&roger

BRAHMIN



ブラウス ¥14,000
パンツ ¥14,000



BRAHMIN ¥14,000
デニム ¥16,800
バック ¥12,000



ノースリーブ ¥14,000
マキシ〜スカート ¥14,800



Cambee.