

今から始めて1週間で変わる!!
朝夜5分で
下腹凹む

朝食を食べないと
下腹がでる?

下腹凹ませ対策は、
朝夜が大切でした。

年々、下腹がや
せにくくなる
のはなぜ?

便秘ぎみで
お腹が張っているの
が治らない



朝のNG習慣 ☆
 ○お腹がすいていないから、朝は飲み物だけ
 ○甘いものは朝に食べている

夜のNG習慣 ☾
 ○お昼は軽めに夕飯はしっかり食べている
 ○明日は寝坊できるから今夜はちょっと夜更かし
 ○寝る前の遅い時間までスマホやテレビをみている

朝&夜の
下腹ぺたんこポーズ

骨盤を締めて内臓をあげる



①かかとをつけて
まっすぐ立つ

かかとをつけ、つま先を90度に開く。ひじは閉じ、肩が上がらないよう腕はカラダの横に添え、リラックスして立つ。

90度

②手を重ねて頭の上にあげる



両手を重ねて、勢いよく鼻から**3秒で息をすう**

そのまましっかり伸ばしながら、口から息を**5秒で吐く**。

息を吐ききったら、そのまま**7秒キープ**
 (この時かかとが外れない事)

お腹がやせる!
夜のまんぷく豆腐



夜の糖質を豆腐に代えると
いいワケ

- ①体脂肪になりにくい
- ②満腹感を得やすい
- ③美肌&代謝アップ成分たっぷり



夜の糖質がNGのワケ

- ①脂肪をため込みやすい
- ②脂肪燃焼をストップする
- ③睡眠の質を低下させる。

豆腐とシメジのグラタン

材料(1人分)
 木綿豆腐(1/2丁)
 シメジ(1/2パック)
 カツオ節(2パック)
 A 味噌(大さじ1/2)
 みりん(小さじ1/2)
 煎りゴマ(小さじ1)
 ピザ用チーズ(30g)



作り方
 1Aをボウルに入れて混ぜ合わせてから木綿豆腐、シメジ、かつお節を加え、ヘラでざっくりと混ぜ、グラタン皿に盛り付ける。
 2 ピザ用チーズをトッピングし、オーブントースターでチーズが溶けてこんがり色付くまで焼く。

STUDIO FRASH!
NEWS PAPER



9月(くがつ)September
 陰暦の8月にあたるため節は仲秋であるが、まだ残暑の厳しい日が多く、雨や台風も多い気象の変化の激しい月である。立春より数えて210日がこの月の1、2日に、220日が11、12日にあたり、この両日が大風の多い大厄日として、古来、農家で恐れられてきたことから、この月の気象の変動の大きいことが知られる。陰暦9月は**長月**(ながつき)ともいうが、これは夜がようやく長くなるがゆえの語「夜長月」の略だという。

長かった酷暑もようやく一段落しましたがお変わりなくお過ごしでしょうか?
 例年この時期になると、フラッシュの店内は秋物でいっぱいですが、今年も例年以上秋物が充実しております。
 爽やかな秋風に吹かれながらの街歩きもいいですよ!!
 お出かけ下さい。お待ちしております。

秋分(しゅうぶん)

9月23日頃(2017年は9月23日)。
 および**寒露**までの期間。
 太陽黄径180度。**白露**から数えて15日目頃。
 地球の赤道を延長した天の赤道と太陽の通り道の黄道がちょうど交差したところが黄径0度。秋分とは、太陽が黄径180度(秋分点)を通過するときのこと。**春分**と同じく、太陽が真東から昇って真西に沈み、昼と夜の長さがほぼ同じになります。
 極楽浄土があるという真西に太陽が沈むことから、亡くなった人をしのぶ日とされています。

9月 イベント
 インポートコレクション
 9月17日(日)~10月10日(火)
 B-MEN オーダーシャツ2pフェア
 2着で15,984円(税込)
 9月23日(土)~10月22日(日)

2017
 STUDIO FRASH!

PRIMOURHALF—NOTE



アシメティック ¥23,000
ペーカーパンツ ¥15,800
SEVENTY 1970ストール ¥25,000

ワンピ ¥30,000
SEVENTY1970 ストール ¥25,000
レギパン ¥9,800
バック ¥26,000
シューズ ¥8,900

エスパンディティック ¥7,900
パンツ ¥15,800
ミュール ¥8,900



パンツ ¥15,800
ミュール ¥8,900

pot-au-feu

STUDIO Frash!

新ブランド紹介
[denier]デニール
入荷しました。
ゆったりデザインパンツ
¥14,000

sandy

BRAHMIN



¥5,900
ワイドパンツ ¥19,000



ジャケット ¥6,900
ワンピ ¥5,900



カット ¥14,800
ワイドパンツ ¥17,800

Cambee.

インポートコレクション

SEVENTY 1970



プリントレーヨン ワンピ ¥60,000



総レースワンピ ¥60,000
ストール ¥25,000



ポリエステルワンピ ¥46,000



薄着して暖かいコレクション開催中



大人気のダウンパンツスキニーライン
今年もご注文承ります。
カラーサイズをあなたが決めて、薄着
でもすごーくあったかく！

EMU モカシン入荷しました！
カラーサイズ ご予約受付中



第一弾 エミュ ムートンモカシン
(完全防水なので、雪の日も安心して履けます)
薄着しながら、足元から暖かく過ごせる
オーダーコレクション

サイズ w5 22 cm w6 23cm w7 24cm
w8 25cm w9 26cm

5色展開 マスタード ライトグレー
ベージュ ネイビー ブラック
サイズ、カラー選び放題です！
お渡しは1~2週間後です！