

イライラが消える くっすり眠れる

# 足高ポティスキャン呼吸

ゆっくり  
10回  
繰り返す



足の力を抜いて  
足裏から空気が入る  
イメージで吸う

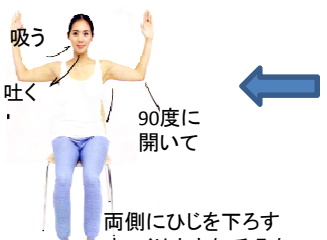
アキレス腱を伸ばし  
足裏から空気が出る  
イメージで吐く

“足の裏から息が出入りするイメージ”

# 若返る 呼吸筋ストレッチ



吸う  
吐く  
手の甲を  
合わせる



吸う  
吐く  
90度  
に  
開いて



手を上げ  
頭上で  
あわせる  
手のひらは外側に!

両手をくると返し甲をつける  
鼻から吸って口から吐く  
両手を目の前に引き寄せ、手  
の甲を合わせる。肩甲骨を大  
きく広げるのがポイント

両側にひじを下ろす  
ゆっくり大きな呼吸を  
ひじが90度になるまでグッと  
下げる。鼻から吸って口から  
吐く。胸を大きく開くのがポイ  
ント。

## レモンショウガ炭酸水に期待できる効果

- ◎脂肪燃焼スイッチを入れる
- ◎食欲を抑え、食べ過ぎを防ぐ
- ◎冷えを改善する
- ◎体内時計を整える
- ◎血糖値を改善しやすくする



作り方  
冷えた炭酸水250ml)にレモン果汁  
(大2)、おろししょうが(小1)を入  
れてよく混ぜる。

## レモンショウガ炭酸水を 効かせるポイント

- ①食事の前に飲む
- ②満腹を感じたら  
それ以上食べない

この2つを守れば  
無駄食いが抑えられ  
脂肪を燃焼しやすい

“やせやすい体”  
に変わる

## 冷えとり朝食のコツは

「温かくて腸にいい」こと  
+「水分とたんぱく質」



## もち麦の ワカメ鮭フレークスープ

材料(1人分)  
だし(200ml)  
ゆでもち麦(70g)  
レタス(1~2枚)  
乾燥ワカメ(1g)  
鮭フレーク(小1~2)  
塩(適量)

作り方  
1耐熱の器にだし、  
ゆでもち麦を入  
れ、レタスを加え  
て2分加熱する。  
21に乾燥ワカメ、  
鮭フレークを盛り付  
ける。塩で味を  
整える。

# STUDIO FRASH! NEWSPAPER



残暑お見舞申し上げます。まだまだ暑い日  
が続きますが如何お過ごしでしょうか？  
この度スタジオフラッシュでは、25年ぶりの店  
舗改装をし、リフレッシュオープン致します。店  
内の「見える化」により見やすい店内となって、  
ゆっくりと商品をご覧頂けます。  
下記の通りリフレッシュオープンキャンペーン  
も開催いたしますので、是非ご来店下さいま  
すようご案内致します。

8月(はちがつ)  
陰暦の文月(ふみづき)(7月)  
にあたり、暦のうえでは7日か  
8日に「立秋」があって、海や  
山への夏季行楽の最盛期を  
迎え、中旬には、所にもよるが、  
炎暑も峠を越すかの感があり、  
秋近しの思いもひとしおのこ  
となる。台風の襲来が懸念さ  
れる月でもあるが、「八月大  
名」といって、この月は農家  
にとってはもっとも仕事の少ない  
月でもあるといわれた。

## リフレッシュオープンキャンペーン 8月25日(土)~9月9日(日)

メーカー協賛 夏物最終処分  
50%~60%OFF  
EMU(エミュ)オーストラリア ブーツ予約会  
NONAME シューズ即売会  
GRES(グレ) バッグフェア  
キャンビーポイント 2倍 FAIR

8月21日(火)~23日(木)  
改装の為、店休致します。  
100円笑店街 地蔵まつり  
8月25日(土)

STUDIO FRASH!





ニットカーディガン ¥39,000  
 インタンク ¥7,000  
 レギンス ¥10,000  
 カウチヨ ¥19,000



Tシャツ ¥14,000  
 ノースリフワンピース ¥7,500



Tシャツ ¥14,000  
 ガウチヨ ¥19,000

## 秋一番は gommeコレクション



スパンコールT ¥19,000  
 ノースリフワンピース ¥7,500



スエットワンピース ¥18,000  
 デニムサルエルパンツ ¥18,000

BRAND  
Cachette

Camber.

STUDIO Frash!

## マダムグレバッグ受注会 8月25日(土)~9月9日(日) 上品なバッグです。



G  
G R E S



## リニューアル オープン

YUKI TORII [ユキトリキ](#)  
 「ユキトリキ インター  
 ナショナル」がコレク  
 ションライン。「ユキト  
 リキ」が結婚式、パー  
 ティーなどのシーンに  
 活躍する上質でエレガ  
 ントなアイテムを展開  
 している  
 2019 春から展開し  
 ます。ご期待下さい。

## Emu Australia (エミュ) オーストラリア ブーツ予約会 8月25日(土)~9月9日(日)

UGGは甲高で幅は細め、Emuは甲浅で幅広同じサイズでもEmuの方が大きめと言われます。ボアはEmu社が特許を持つ極細ウールのMicro n 20という素材で、保温性、通気性に優れています。今年の冬もお勧めのブーツです。

