

Lien

～Lien(リアン)とは、フランス語で「絆」～

Vol. 17

あけましておめでとうございます

2011年始まりました (>▽<)ノ
こんにちは、Lien担当の糸賀です☆

お正月は決まって暴飲暴食の私。
確実に太りました・・・(涙)

皆様、今年の抱負はお決まりですか？
私は毎年同じ抱負です。
それは・・・

編集後記にて♪

今年もよろしくお願ひ申し上げます。
皆様の1年がステキな年になりますように・・・☆

では今年最初のLienを
どうぞ！
(>▽<)ノ

2011



今月のクイズ♪

運動についてのO×問題です。

- ① 中東諸国発祥のセクシーな「ベリーダンス」。
ベリーとは「おなか」という意味だ。
- ② フラ(ダンス)を1時間踊ったときの歩数は5,000歩以上だ。
- ③ 1時間以下の運動でも運動中に飲むのはスポーツドリンクがよい。
- ④ ヨガは分娩の準備体操にも用いられる。

答えは次号 Lien にて！
(公式ホームページでもご覧頂けます。)

前号Quizの答え・・・

乾燥肌に効く食材はどれだっ？
1 コラーゲンたっぷり鶏手羽 2 果物 3 緑黄色野菜
答え・・・3 緑黄色野菜

緑黄色野菜に多く含まれるβカロチンがカギ。
皮膚の粘膜を保護して潤いを保つ働きがあるから
乾燥肌の人はゼツタイ欠かせないんです！
緑黄色野菜・・・にんじん・かぼちゃ・ほうれん草など。

今月のオススメ♪

鏡のオススメは、

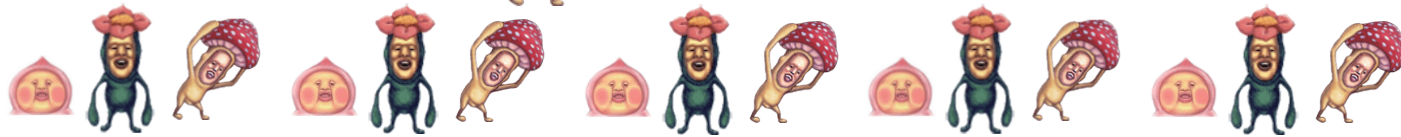


『インパクトのあるコビトが次々と登場する
こびとづかん！』

作者のなばたとしたかさんが小さい頃
一人で家に居るときのなにかの物音、タンスの隙間などに
敏感で、怖さを紛らわせる為にいつも色々想像して、
きっと何か小人みたいなものが住んでいて音を立てたり、
いたずらをしたりしているに違いない！
そう思い込むことで安心したかったそうです！
そんな怖がり克服させる為につくったイメージから
生まれた絵本が、『こびとづかん』なんだそうです。

この絵本にはいろんなコビトが登場します。

作者の発想がすごく面白くて子供から大人まで
楽しめるんじゃないかと思えます！



コビトを発見したり、捕まえたりしたら、
今度はその生態を知りたい！
当然沸き起こってくる好奇心の流れを受け止めてくれる
ように立体版のこびとづかん『こびと大百科』『こびと観察入門』



もあるんですよ～(´ー`*)ノ
こちらには、コビトの捕まえ方から飼い方までが
描かれています。更に細かいコビトの生態情報を写真を交えて
教えてくれます。
なんだかページをめくるたびに楽しく、不思議でなんともいえ
ないコビト達に癒されます(*´∀`*)

☆お正月太りダイエット方法☆

家でゴロゴロ、朝から晩までダラダラ食べて飲んで～の
暴飲暴食で太ってしまった方！

基本的に人間の体は短時間で増えた体重を短時間で戻せるように
なっています。それを長期間放っておくとセルライトや脂肪に蓄積され、
取り返しのつかないことになってしまいます。

お正月太り解消ダイエットは休み明け10日～20日が目安です。

人により個人差はありますが、基本的にはこの10日～20日で
リセットして下さい。

《お正月太りダイエットの簡単なポイント》

- ① 腹7分目
- ② 20分以上のウォーキングを心掛ける
- ③ お湯はぬるめの半身浴20分以上
- ④ 寝る前のストレッチ
- ⑤ なるべく階段や徒歩を心がける

試してケロ♪



☆ほうれい線・小ジワを薄くする方法☆

①口に空気を入れてほうれい線をうすくする

口の中に思いっきり空気を含んでほうれい線をうすくする。
この状態で、ほうれい線の部分に美容液をしっかりとなじませる。

②化粧水を下から上になじませる

美容液がなじんだら口に含んだ空気を抜き、たっぷりの化粧水を含ませたコットンで下から上に向かって顔全体を引き上げるように
なじませる。
このとき、なじませた美容液を拭き取ってしまわないように注意。

③ほうれい線をマッサージ

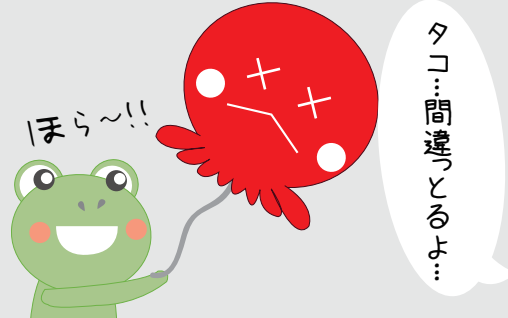
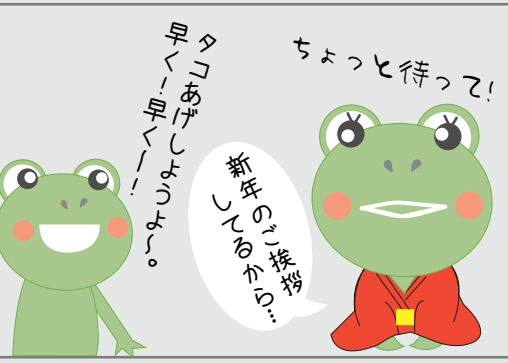
再びほうれい線に美容液をつけ、口角ごとほうれい線を引き上げる
ようにマッサージ。頬の部分の皮膚を持ち上げ、リフトアップさせる
ことを意識して、何回か繰り返す。

④頭皮を引き上げるマッサージ

頭頂部の前部分の頭皮に、指の腹を当ててぐっと力を入れて揉み上げ、
顔全体の皮膚を引き上げるように少し強めにマッサージ。
最後の仕上げに、こめかみをプッシュ。

Lienも読んで頂き、ありがとうございます。
皆様との付き合いも、スタッフ一同
心からうれしく思っております。
この出会いもゆく大切に、より満足頂きますよう
いっそうの努力を続けてまいります。
エフタイムは、より皆様楽しんで頂けるような
情報誌を作りたいと思っております。
ご意見・ご感想、何かお気づきの点がございましたら、
下記アドレスまでお待ちしております。
info@voige.com

けろんちゅ村☆新年のご挨拶・・・



今年の抱負は・・・いや、毎年の抱負
それは・・・
『ダイエット』です！！(普通すぎます?)

編集後記

毎年、今年こそは！と張り切ってはみるものの
なかなか続かないんですよね～。
なので、ダイエットを意識しないで自然と痩せられる
方法を思いつきました！
子供と一緒に縄跳びしたり、二人で延々鬼ごっこ～；
これなら楽しい良い運動になるかも♪

まさみ

株式会社エフタイム
☎343-0836
埼玉県越谷市蒲生寿町7-40 AMDビル2F
TEL 048-990-7540
FAX 048-990-7541
E-MAIL info@voige.com
URL http://www.voige.com