

体が変わる!  
おススメ

美  
ライフ

Beautiful  
Life



とても簡単に  
作れます♪

美しさは健康から

手作りジュース



台所にある食材で手軽にできる!



冷え性に効く

ピーチジュース

生姜は血行を良くし、血行を促すビタミンCと一緒に摂取することで、その効果が高まります。

美白に効く

ミックスジュース

グレープフルーツやパプリカには、メラニン色素の増加や沈着を抑え、ビタミンCを多く含み、クエン酸も豊富です。

肌荒れに効く

ミックスジュース

人参に含まれるビタミンAやベータカロチンが、皮膚や粘膜を丈夫にし、免疫力や抵抗力を高めます。

材 料

桃…………… 1個  
蜂蜜…………… 適量  
生姜…………… 少々  
牛乳…………… 200ml

作り方

牛乳・蜂蜜・すりおろした生姜を混ぜ合わせ、つぶした桃を加えて出来上がり。

材 料

グレープフルーツ…… 100g  
蜂蜜…………… 適量  
レモン…………… 1/2個  
飲料水…………… 200ml  
赤パプリカ…… 1/2個

作り方

グレープフルーツ・レモン・赤パプリカ・飲料水をミキサーにかけ、最後に蜂蜜を加えて出来上がり。

材 料

れんこん…………… 50g  
蜂蜜…………… 適量  
人参…………… 50g  
飲料水…………… 300ml  
レモン汁…………… 1/4個

作り方

れんこん・人参・レモン汁・飲料水をミキサーにかけ、最後に蜂蜜を加えて出来上がり。

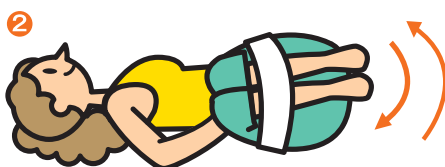
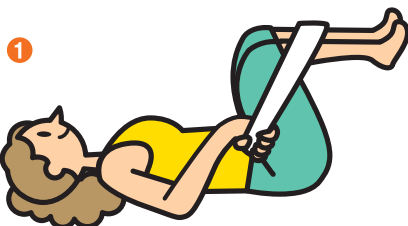
Healthy★  
Exercise  
ヘルシー・エクササイズ

便秘や腰痛にも  
効果アリの骨盤矯正



肩こりや便秘  
にもいいのね!

ゆがみを矯正して、たるまない体に。



1) 仰向けに寝て、両足を抱えるようにタイツをかけます。両膝を胸にできるだけ近づけるように、タイツをウエストのほうへ引きます。両手は腰の左右に置き、両肘はしっかりと床に付けるようにしましょう。

2) 8カウントで息を吐きながら、両膝をゆっくりと右側に倒していきます。この時、両膝が離れないように気を付けましょう。8カウントで息を吸いながら、最初の姿勢に戻します。一連の動作を、左右交互に各3~7回行いましょう。