

SAM通信



サム ホームページ QRコード
リニューアル したよ♡ 見てね😊

2012年9月号

ヘアコミュニティサムが、髪を大切にすみなさんお届けするニュースレターです。

{DIET & FITNESS}

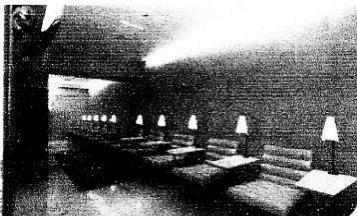
ダイエットとフィットネス

睡眠医療の権威に聞いた、
痩せやすい体をつくる効率的・睡眠術

筋肉を落とさず、脂肪を減らしたいなら、0時～6時に睡眠を。キーはホルモンです。体内では、0時～3時の間に筋肉の細胞を再生させる成長ホルモンが増加し、3時～6時の間に脂肪を燃焼させるホルモンのコルチゾールが増加するからです。いずれも太陽の光に準じる体内時計に支配されているため、時間帯をズラしては意味がありません。次なるキーは体温調節。人は体温が急激に下がると、深い眠気が起きます。まず、睡眠の3時間前までに、辛くて熱い夕食を摂り、体を温める。その際、カプサイシンの成分の入ったサプリを併用

すると効率的です。その後は少しでも運動をする。運動は、代謝酵素が高まる高体温時に行う方が効果的なので、できれば夜にするのがいい。この時、体温を下げるグリシンを摂っておくと、寝る直前に眠気が強まります。睡眠1時間前には湯船につかり、さらに体温を上げ、副交感神経を優位にお風呂上がりは、パジャマに着替え、眠りへの意識を高める。この頃には体温が急激に下がり、ベッドに就く頃には眠くなるはず。快眠のコツをつかめば、短時間で深く眠れ、翌朝も太陽の光でバツと目覚めることができますよ。

顔面 銀座、青山に睡眠クリニックを展開しているスリープクリニック院長・遠藤拓郎先生は、平日4時間半睡眠で健康的な毎日を過ごしている。「朝5時半起きる習慣で、人生はうまくいきました」(フォレスト出版)など著作も多数。http://www.sleepmedicine-tokyo.com



① レックエクステンション

椅子の座面を握り、上体を安定させる。大腿前面の筋肉を意識しながら、片足を水平に上げる。その姿勢を30秒キープし、ゆっくりと下ろす。その際、足の裏は地面につけない。両足とも30秒～1分行おう。



体幹エクササイズと、
下半身強化で、
基礎代謝を上げる!

② アタクター

肘を床につき、横向きに寝転がる。左足を右側の太腿前にクロスする。その姿勢から右足をゆっくり上げ、トップの位置で30秒～1分キープ。左足も同様に行う。内股が鍛えられ、尻のたるみも解消される。



③ ハックポジション

背中と両手を床に着ける。その姿勢から、ゆっくりと尻を上げていき、トップの位置で30秒～1分キープする。尻を下げる時はゆっくりと。背筋と腹筋、尻を鍛え、引き締まった体幹をつくりあげていく。



④ サイト・エクササイズ

横向きに寝転がり、片足を直角に曲げて床に立てる。次に横えた両足を交差とし、上体をゆっくりと上げる。体幹を意識しながら、その姿勢を30秒～1分キープする。脇腹を鍛えて、たるんだ腹を引っ込める。



⑤ フローン

まず、床にうつ伏せとなる。両肘を直角に曲げ、床に着く。次に爪先を床に立て、背筋を伸ばしたまま上体をゆっくりと上げていく。その姿勢を30秒～1分キープする。腰と胸の筋肉を鍛えて体幹を強化する。



⑥ ヒップリフト

床に四つん這いの姿勢になる。一度、右足の膝頭を宙に浮かせ、ゆっくりと後ろに伸ばしながら上げる。その姿勢を30秒キープ。足を下げるときも、ゆっくりと。同じように左足も行う。尻のラインを美しくする。



まだまだ続く残暑に
オススメ!!
市販のアイスを使って
超早!簡単アイス
時に10分~15分、ひと手間加えて、
味に変化をつけておませんか??

あずきといちごの ミルクアイス

67円 ※217kcal

パノラアイスクリーム(市販).....	250g
A	
いちご.....	10個
ゆであずき(缶詰).....	大さじ5
コンデンスミルク.....	大さじ2
ゆであずき(缶詰).....	各適量
コンデンスミルク.....	各適量

いちごはヘタを取って、5mm角に切る。
アイスクリームは室温で少しやわらかくし、ボウルに入れ、木べらで練ってペースト状にする。
②にAを加えて混ぜ、保存容器に入れて冷凍室で再度冷やし固める。
器に盛り、好みでゆであずきをのせ、コンデンスミルクをかける。(黒木)



SAMがオススメするシャンプー

1st

ポアソシャンプーorクレンジングシャンプーで1stシャンプー。
→表面の大体の汚れ、ワックス等の整髪料をここで取ってしまうことで
次に使うシャンプーの栄養成分がより浸透しやすくなります。
泡立ちがととてもよくなり、洗い上がりが断然良くなります。

※カラー・パーマをされた方は、毛髪が薬液に含まれるアルカリによって
不安定な状態(通常弱酸性である毛髪がアルカリ性に傾く)になるため
これをケアする為に、【施術後の一週間】は特に・・・。
専用のシャンプー・トリートメントを使用することをオススメします。

さらに・・・。

くせ毛をボリュームダウンしたい・・・。

ふんわりボリュームUPしたい・・・。

ひんやりスッキリしたい・・・。

↓ ↓
2nd シャンプー (トリートメント) は
お客様の髪質、状態にあったものを
厳選させていただきます。

もっともっと・・・。

一週間に一度の集中頭皮ケア

一週間に一度の集中トリートメント

などなど。

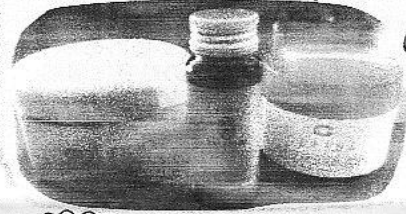
詳しいご説明は
スタッフにお気軽にお聞きください。

担当 青山

サムスタッフの 愛用アイテムをご紹介します♡

クマ ①カネハリ3000 { POLA 高級コラーゲンドソング
・3日に1本、若さの秘決のために

②セラーヌナイトパック { 寝る前、目元中心に



③エンリッチゲル
・朝、起きて顔全体に
・風呂あかす全身に

洋 ①アリミノフリーズWAX { 絶対オススメ!!

②ホプソシャンプー { おすずめ1stシャンプー
・サムでも15年以上愛用

③モング流シャンプー { スカルプ、育毛シャンプー
・21種類の天然ハーブ使用



④MTG リンパ&炭酸ミスト&炭酸クレンジング
(美顔機のために夫婦で愛用中)
ちなみに...
*えがおの青汁&Meiji いきいきセサミン

リナ ①ホプソシャンプー { 妊婦&BABYも安心
・泡立ちOK!
・NO界面活性剤でNO頭皮のバタつき
・イセリサササ



②イオングラシ
・SEI後のほくし超ラップ

③モイストポーシオン
・毛先のハリコシ出た!!
・頭皮のケアも必須OK♡
・長い目で見て効果的!
ちなみに...
*ドラッグストアの...スロージェルクレンジング
ちふれのファンデ愛用

サムスタッフも毎日美容を求めて楽しくケアをしています♡

タケル ①アリミノフリーズWAX

・シャット〜ミディアムスタイルなら思い通りのスタイルに!!
・フルーティーな青リンゴの香り
・簡単に洗い流せる



②ミニレスプレー-MEGAFIX

・業界No.1のセオカ
・絶対にスタイルが崩れない!
・簡単に洗い流せる

ちなみに...
*GATSBY
1107ターボドッグ
ひんやりサラサラで気持ちいい!

しゅん ①Zn { 副作用なく原因物質を
吸える (Zn)...亜鉛 配合

②Sh グラシラン
・糸田かいナイロン生地のブラシロ豆頭皮をいたわりながら、しっかり洗い流す!!

③レセソノダバースメーター
・炭酸の洗浄力を凝集垢させた炭酸スロカで自宅で気軽に楽しめる♪



みなみ ①Summerシャンプー { 泡立ちgood♡
・少量でもOK→長持ち
・スッキリ夏気分

②リバルパー
・なじみ、毛量たっぷり!
・日によってヘアスタイルを変えられる♡
・再生可能

③京都アクリル石けん
・スッキリに仕上げたい時♡
・シブいメイクも落とせる。



ちなみに...
*ドラッグストアアイテム
X17 → KATE♡
④ビョーカ
・15分おきおさねます♡
・巻く前にかけると巻きも長持ち

イベント 9月生まれのお客様
対象者 63名
お誕生日おめでとございます

秋のキャンペーン
10月スタート
「男・美化プロジェクト」
第1弾... nailケア-9/4スタート
「デザインカラーキャンペーン」
デザインカラーもされたお客様!!
限定20名「ミニアロン」プレゼント!

トレンド 技ありカラー あそびゃお
秋のデザインカラー 男ゴコロを掴もう

① インナー
② クレーション
③ ポイント
④ コントラスト

あなたにどれにする??
×ッシュ
×押カラー
×マツト系
×赤・ピンク系

Gradation Inner Contrast Point

SAM情報 こんにちは さむさむ通信編集長の里菜です。6月号でも一度ご紹介しましたが、9月より産休に入ることになりました。こまごまでも年間、共に仕事をしたサムスタッフや楽しくお話しをしたお客様と少し離れてしまうのが寂しいけれど、出産育児に専念し、またサムに戻ってきた際にはどうぞ宜しくお願い致します。ありがとうございました。さむさむでお会いしたら話かけてください。さむさむ 永田里菜

「リベルヘア」ワンランク上のカラー
新色14色 ラインナップ決定!!
毛質・毛量・なじみ (お持ち!!) ファーストは無料 予約受付中!
サムスタッフおなじみも愛用中 ♡♡♡♡♡

新メニュー OIL INNOSENSE

オイルトリートメント 3,650円
(シャンプー、ローション) ホームケア用
流さないトリートメント付

★しっとり50分にサラサラ★ “ツヤツキ”
驚きの極上トリートメント★ フレグランス

★スタート同時オススメ★
ホームケア用
オイルシャンプー 200ml ¥1,260
オイルトリートメント 150g ¥1,260

9月のゲームプラン

9/6(木) 合同練習会
9/7(金) デザイン・フォト提出
9/13(木) 合同練習会

9/20(木) オープン
9/27(木) プロジェクト

9月定休日
3日・10日・11日・17日・18日
(月) (月) (火) (月) (火)

24日 (月)

10月定休日
1日・8日・9日・15日・16日
(月) (月) (火) (月) (火)

22日・29日 (月) (火)

おススメメニュー、ブログ詳細は
#460 (検索) P×P
Blog見てね♡

有限会社
S+D ヘアコミュニティサム
〒430-0812 浜松市南区本郷町1308-3
TEL(053)463-5234
FAX(053)460-5686