



ぽっこりお腹を卒業するには!?

すっかり初夏ですねー！薄着の季節になり『あれ？なんか決まらない…』と鏡とにらめっこしていませんか？



薄着の季節になると気になるのがお腹…ですよね。

『でもダイエットをしてみてもお腹周りはあまり変わらない…』そんな経験はありませんか？

最初に減るのはどうしても代謝が良い部分です。

落ちなくてもいいバストが落ちて、代謝が悪いお腹はなかなか落ちない…。これ良くあるパターンです。

お腹が出る原因の一位は**骨盤の歪みや姿勢の悪さ**です。なのでまずこれを改善する必要があります。

しかし骨盤を矯正してもすでに付いてしまっている**脂肪はすぐに落とす事はできません**。脂肪にまとわりついている老廃物も一緒に取らないとお腹はなかなかすっきりとはしません。

そうなる痩身マシンの出番ですが、マシンで脂肪細胞を小さく出来ても体液の流れが悪ければ老廃物として排出されません。

要はお腹痩せをするためには『骨格』『脂肪とその老廃物』『体液循環』を**同時に**アプローチしなければならないのです。

にもかかわらず！それを同時にしてくれるエステサロンやメニューがないのです！

『結果の出ない痩身メニューじゃ納得いかん！ by 藤山オーナー』ということで Rana オリジナルのお腹やせのためのメニュー【美お腹メイクコース】を作っちゃいました！

Rana が提供するメニューのオールスターキャストを駆使して骨格を**リファインドセラピー**で整え、

体液循環は**リンパドレナージュ+クラニオセイクラル(頭蓋仙骨療法)**で促し、

そして新たな**セルデトックスシート**という脂肪とその周りの老廃物を流すすごいシートが加わることで出来る**まさにお腹痩せのためのメニュー**です。



ぜひ夏本番までになんとかしたい！と思っている方はどうぞお気軽にご相談ください。ダイエットはまず貴方のお話を聞くことが一番大切です。カウンセリングは主に藤山オーナーが担当しますので気になる事はなんでもご相談くださいね！

オーナーとスタッフ少路も結果が出る為に尽力をつくしますので、ぜひ一緒にがんばってみませんか？

Rana オリジナル「美お腹メイクコース」

新コーススタート記念



初回	¥25,000→ ¥15,000
3回コース	<u>20%OFF</u> → ¥60,000
5回コース	<u>25%OFF</u> → ¥93,750

2019年7月3日まで

お客様紹介

「美お腹メイクコース」誕生にあたってモニターにご協力頂いた
お客様のお写真です。

50代 S 様



週1回のペースで4週間体
験して頂きました。

写真で比べても違いは歴
然ですが、ご自身の体感と
して「お腹に力が入られ
るようになった！」と余計
なお肉が無くなったのをと
ても実感して頂きました。

30代 U 様



1カ月半の間に5回体験し
て頂きました。

もともと水分を溜め込み
やすい体質のU様。お腹周
りのむくみも取れ、ご家族
の方にも気づかれるほど
スッキリされました。

お二人ともご協力ありがとうございました！

知っておきたい豆知識



梅雨から夏はむくみやすい!?

梅雨は空気中の湿度が高いため、普段なら汗などで蒸発している水分
がなかなか体内から出て行かず、むくみやすい時期です。夏になっても
水分の取りすぎや冷房・薄着による冷えにより、またむくんでしまいま
す。

むくみがひどくなると身体の巡りも更に悪くなり、太りやすく、不調の原
因となります。むくみは放置せず早めに対策を！

① 汗をかく②体を冷やさない③塩分をとりすぎない④マッサージ
これらはみなさんご存じだと思います。

今回はむくみに効果的な食べ物をご紹介します

むくみ対策におすすめの食材

利尿作用がある

【小豆、冬瓜、緑茶、アサリ、キュウリ、トマト、スイカなど】



発汗作用がある

【ショウガ、ネギ、香菜、シソ、ペパーミントなど】



その他に甘いものが好きな方！砂糖は水分を溜め込む性質があります。
そちらもお控えくださいね。

24時間ご予約受付中

ラナHP



ご予約サイト



ラナLINE追加



東生駒ラナ



0743-61-5276

奈良県生駒市辻町771-17