FREE PAPER

shanti シャンティ

SUMMER vol.7

夏はデトックスに最適！！

～上手に身体の毒素を排出し、ストレスに負けない身体を作りましょう！～

デトックスとは・・

体内で食物を消化する過程やエネルギーを作る際に
生じた老廃物や分解された細胞から生じた乳酸や
尿素などの『体内毒素』と食物や空気中から身体に
入ってくる有害物質の『体外毒素』を体外に
排出、排泄することを言います。

デトックスの効果

1．新陳代謝を活発にし、ダイエット・美肌効果・老化予防
2．血液やリンパの流れを良くし、浮腫み・肩こり解消・生活習慣予防
3．免疫力 UP ！アレルギー体質の改善
4．便秘を解消し、栄養吸収力と毒素排出力 UP ！
5．自律神経のバランスを整え、不眠を解消！

デトックスの方法

いくつかあるデトックスの中から shanti オススメのデトックス法をご紹介します。

入浴

浴槽にお湯を少なめに溜め、みぞおちから下だけ浸かります。
37 ～ 39 度の温めのお湯に 30 ～ 40 分かけてじっくりと下半身を温めます。
入浴中の水分補給も忘れずに！

エコル エコ バース

500ml　5,250 円

厳選した植物成分でつくったバスエッセンスです。
植物エキスと天然香料の香りが、美肌へと導きます。

食事

体内に溜まった毒素の 75%が便として排出されます。
食物繊維には、腸の中で有害物質を吸着し便と一緒に排出する働きがあります。
上手に取り入れて、体内浄化しましょう！

アサイーパウダー

45g　2,940 円

アサイーは『完全食に最も近いフルーツ』と評される植物です。
ポリフェノール、ミネラル、食物繊維などが含まれています。

クーポン期限 2012 9/30

FREE PAPER shanti ECO BATH プレゼントクーポン

FREE PAPER shanti シャンティ

限定クーポン

上記のクーポンをお持ち頂くと、shanti の足浴時に使用している入浴剤、『エコバース』の 1 回分をプレゼント！！
デトックス効果の高い入浴剤ですので毎日の入浴時に是非ご利用下さい♪

7 月・8 月・9 月 限定キャンペーン

バリ + ボディ

バリニーズ　ケア

100 分　**￥8,500**

バリニーズのオイルトリートメント前にボディケアで揉み解すことで、コリの緩和とリラックスの相乗効果がバツグン♪
バリニーズとボディケアのいいとこどり！！
デトックスに最適な夏にぴったりの特別メニューです！

shanti 体操～デトックス編～

表面でお話した様に、デトックスに便秘は NG です！今回は腸をゆるめて便秘解消に効果のある体操と、胃もたれをスッキリさせる体操を２つ紹介します。
おなかの体操でおなかの中からデトックスしましょう♪　モデル：ユッキー

1 仰向けになり足を大きく開く

足は肩幅より大きく開きます

2 左足を曲げ、かかとを右内股につける

ゆっくりと、左かかとを右足の付け根とひざの中央くらいの位置につけます

3 ボールを蹴るように左足をスッと伸ばす

勢いをつけて
蹴り上げます

4 力を抜いてリラックス

全身の力を抜き、３回深呼吸して休んだら
同じ動作を後２回繰り返します。
右側は行いません。

1 こぶしを握って肩につけ小さくまとまる

両足を肩幅に開いて仰向けになり、こぶしを肩にのせます。肘が体から離れないよう脇をしめて、ぴったりと体の側面に密着させる。

2 肘と肩を上げておなかを縦に伸ばす

大きく息を吸いながら、肩に力を入れて胸を張り、肩を耳につけるつもりで肘を思い切り上げ、息を止めてキープ。
おなかが縦に伸びている意識で。

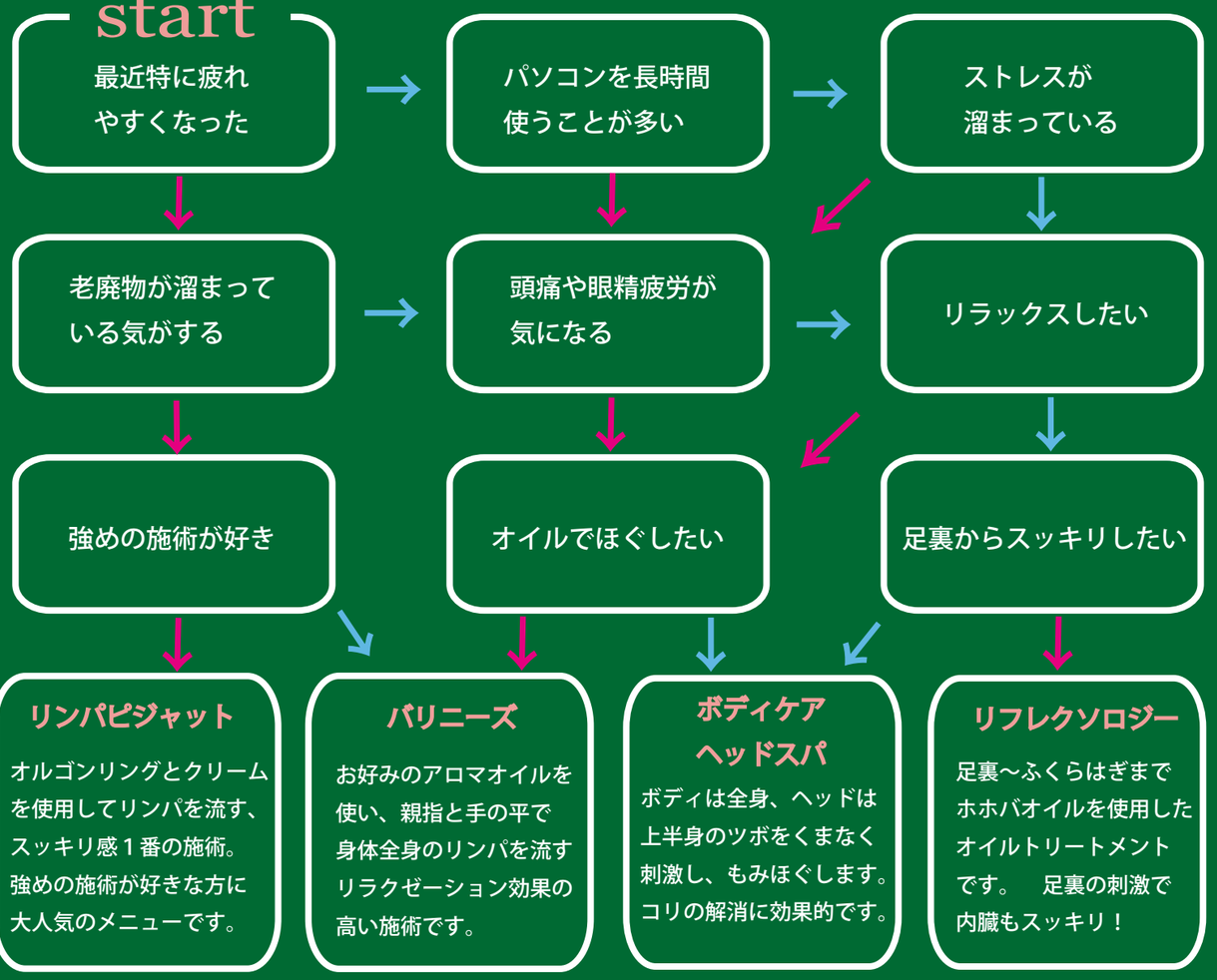
3 全身の力を抜いてリラックス

苦しくなったら一気に息を吐き出し、
全身の力を抜く。呼吸が整うまで静止。

shanti Q&A

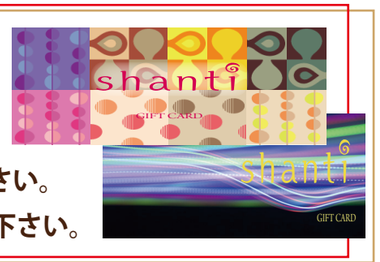
Q shanti のメニュー、何を選べば良いですか？　ペンネーム　レオ様

A 簡単な YES/NO チャートを作りました。ご参考までにご利用ください♪　yes →　no →



疑問・質問大募集！！

FREE PAPER shanti では、身体に関する疑問や質問等を募集しています。
掲載された方には金券￥5,000 分をプレゼント！皆様からのご意見、お待ちしています♪

shanti ギフトカード

プレゼントに最適なギフトカードができました。
全メニュー対応です。詳しくはお問い合わせ下さい。
デザインは全６種類♪お好きなデザインをお選び下さい。