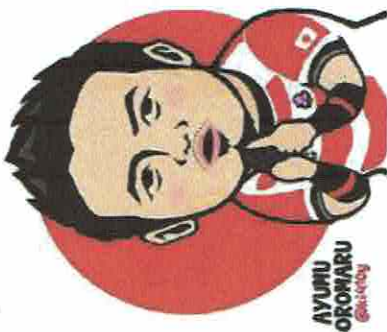


●加藤新聞 2015 年秋冬号●



AYUMU
GOROMARU
@kayobu

久しぶりに見ました！ 男らしい男(*^^*)
 「五郎丸 歩」あのたくましい身体、パワー、運動神経、そして可愛いお顔。いいですね〜！ワールドカップ前からチェックしてました(^^)！必ず良い結果を出しますから期待してくださいという自信満々の言葉にグッときました。“有言実行”ホントに素敵。五郎丸選手がすでに結婚していると主人から聞き、「なんだあ〜結婚しているのか」と言ってしまう私も私だけ「残念だったね〜」と本気で言う主人も主人だね〜(▽) さて、五郎丸選手といえば「ルーティン」ですね。ルーティンは「決まった仕事」「お決まりの所作」「日課」などの意味があります。スポーツにおけるルーティンは“こそぞ！”という場面で集中力を高めたりゲンを担いだりする意味合いで行う所作をいいます。五郎丸のルーティンはイングランドのウィルキンソン選手のルーティンを参考にされていますが“85%以上の成功率”を目指し、試行錯誤の上にスポーツ心理学の面から出来上がったものだそうです。インタビューでも「大切なことは、キッチリ自分のルーティンを守ることに集中すること」とおっしゃっていましたね。緊張しても当たり前の状況で臨むことに集中できるそうです。他に、イチローや羽生結弦選手などの超一流選手もしていますよね。

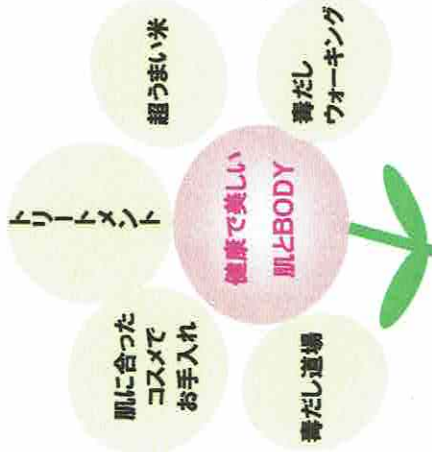
実はアナジュールにもオススルしているルーティンがあります。ご存知ですか？ としても実行されていますか？ 今日一日が元気で楽しく過ごせて、先月よりも今月が、そしてこの先何年も健康で美しくいられるオススルの習慣として皆様に提案しているルーティンです。右のオススルルーティンを是非実行してみてくださいね。定期的に開催している“毒だし道場”ではルーティンの話も含め健康で美しくいられる秘訣を広く深くお話します。次回開催は2016年2月28日(日)と3月13日(日)です。まだ受講されていない方はご参加くださいな(^^)

This is
un azur

〜健康と美は習慣から
良い習慣を〜

肌と身体は取りかえることができます 一生使います 毎日大切につかいましょ

5枚の花びらで
綺麗な花が咲きますよ



〜朝のルーティン〜 朝のルーティンは身体全体のバランスを調整し良くない体質を改善していく養生法です 毎朝しっかりセットしましょう

① 早起きしよう



日の出の時間を意識して早起きしてみよう
 お腹を温めると血の巡りが良くなるよ
 体調によって白湯の味も違うよ



② 白湯を飲もう

③ 30〜40分の毒だしウォーキングをしよう



全身の血流が良くなるよ
 足裏をしっかりと動かすことで身体の軸ができ身体が引き締まるよ

④ 超うまい米が中心の一汁二菜の朝食を



超うまい米は白米と同じように炊ける玄米 続けて食べると綺麗になるよ

〜1 か月のルーティン〜 月に一度はプロによるトリートメントでメンテナンス ご自宅でのお手入れは自分の肌合ったシンプルで基本のお手入れを

アナジュールでのお手入れ

1 か月に1回フェイスとボディのトリートメントを



ご自宅でのお手入れ

肌は身体の中を映す鏡 ガラスを磨くように内側と外側の両方から磨く事が大切です
 ① 内側からのアプローチ
 超うまい米は食べるよと身体を綺麗にしてくれる「食べるコスメ」のような玄米です 美肌と美ボディをつくります 1日1合(お茶碗2膳)は召し上がりましょう
 ② 外側からのアプローチ
 肌タイプと肌コンディションに合ったベストコスメで肌合ったお手入れをしましょう