

独自の  
ヘッドスパ

## 頭蓋骨調整ヘッドスパ

地域No.1を誇るヘッドスパ美容室であるルーチェが  
辿り着いたヘッドスパが「**頭蓋骨調整ヘッドスパ**」です。

地域No.1ヘッドスパで有り続けるために  
「私たちはお客様のために何が出来るか？」  
このことについてスタッフで何度も話し合いをした結果、  
「頭の骨の歪みを調整する」が答えとなりました。

そこで頭蓋骨調整を行っている接骨院へ  
スタッフ全員で勉強をしに行きました。  
そして、ヘッドスパリーダー早川の監修のもと、  
当店のヘッドスパと学んだ頭蓋骨理論を融合させ、  
「**頭蓋骨調整ヘッドスパ**」が出来上がりました。

具体的にはどのようなことをするのか？

頭蓋骨は1枚でつながっていると思いませんか？  
実は何枚もの骨が繋がり組み合わさっているんです。

そしてそのつなぎ目は

「ストレス・目の疲れ・姿勢の悪さ」などで  
がっちり固くなってしまいます。

そのつなぎ目をしっかりほぐし、

脳に流れる脳脊髄液を正常に流してあげることで  
以下の様なお悩みを解消するのが

「**頭蓋骨調整ヘッドスパ**」です。

- 頭痛
- 肩こり
- 鼻づまり
- むくみ
- 首の痛み
- 眼精疲労
- 不眠症

・・・などなど

ルーチェのドクターヘッドスパに対する想いや効果など  
詳しくはルーチェのホームページをご覧ください。

そして是非一度「**頭蓋骨調整ヘッドスパ**」を  
試してみてください♪

15分 ¥2160(税込)

※40分から個室での施術になります。

40分 ¥4320(税込) 70分 ¥7560(税込)



地域No.1ヘッドスパを誇る  
ルーチェのこだわりや、  
想いが載ったルーチェホームページは

ヘッドスパ 岡崎

検索

こちらをクリック

目元とまつ毛で  
-5歳若返らせるスペシャリスト  
**目元アドバイザー大須賀**のブログは



目元アドバイザー大須賀

検索

こちらをクリック

## 2月のワクワク感動イベント

ルーチェから  
心をこめたバレンタイン♡

何があるかは  
来てからの楽しみ♪



※イメージ図です

1月10日(日)成人式と、  
前日9日(土)の営業時間変更のお知らせ

1月9日(土)9時~19時⇒9時~**18時**  
1月10日(日)9時~19時⇒**10時**~19時



ワクワク・感動  
ルーチェ便り



お祝い事やプレゼント等の  
オーダーも承り中です^^  
(1ヶ月前~ ¥3500~)

ビューティーセラモニスト **かすみ** の  
**今月のプリザーブドフラワー**

☆あけましておめでとうございます☆  
今年もよろしく願いいたします！

2016年の第一号は...やはり  
生花でのお正月アレンジです(^o^)!  
和と洋の花もうまく組み合わせれば  
とっても素敵にマッチします!  
ご家族の集まる御家の玄関に、  
1つ飾るだけでお洒落な空間に早代わり♪  
1年の初めにこれを飾れば  
良い年になること間違いなしです(\*^▽^\*)



# 服部の正月太りをリセットする方法

ご馳走やお酒を飲んでのんびり過ごしたお正月が終わると、体重が増えてしまった！という方もいらっしゃるのではないのでしょうか？手遅れにならないうちに生活サイクルを戻し、正月太りをリセットしましょう！



## 【正月太りをリセットする方法】

### ①1日3食きちんと食べる

「食べた分は抜けばいい」といきなり絶食する方がいますが、急に食べずに我慢するのはストレスが溜まって逆効果です。まずは規則正しい生活に戻すことから始めましょう。

食事の内容が大切で、油っこいもの、甘いものはやめて、肉類や炭水化物も少なめにします。豆腐、魚介類を適量食べ、野菜と水分はたっぷり取るようにこころがけましょう。

朝は野菜ジュース、果物、野菜スープ、お粥など

昼は刺身、おでん、うどん、そばなど

夜は焼き魚、野菜の煮物、味噌汁、野菜と豆腐の鍋物、温野菜サラダなどがオススメです！

### ②食べるスピードは遅く、動くスピードは早く！

食事をゆっくり噛んで食べましょう。満腹中枢を刺激して食べすぎを予防してくれます！噛む回数が多くして消費エネルギーもUPさせましょう！テレビを見ながらや、本や漫画を読みながらもやめて集中して食べましょう。そして、食事と同じくらい大切なのがカラダを動かすことです。運動する時間を確保するのが難しい場合は、いつもより1.5倍のスピードで動くことを心がけましょう。

### ③夜更かしをやめて、早寝早起きを心掛ける

夜遅くまで起きていると、ついお菓子やアイスを食べたり、ジュースを飲んだりしませんか？夕食の時間が遅いほど体脂肪に変わりやすくなるので、ダイエット中は早めに夕食を済ませて、12時前には寝るようにしましょう。

規則正しい生活をして生体リズムを整えることで太りにくいカラダになります！このような生活を数日続けることで、生活習慣をリセットして快適な年始を過ごしてくださいね☆

# 年始のアルコール対策

年末年始はお酒を飲みすぎてしまい、内臓の疲れを感じる人も多いのではないのでしょうか？体内でアルコールを分解するとき主に働く臓器は肝臓です。

肝臓が処理できるアルコール量には限度があるので、適量を越えた飲酒をすると、肝臓はアルコールを分解できません。1日の飲酒の目安は、純アルコール量で20~25g程度です。



自分でできるアルコール対策としては、節酒はもちろんのことですが、肝臓のはたらきを助けるアサリ、シジミ、青魚、豆腐、豚レバー、オクラ、長芋などの食材を使った料理を積極的に摂ることが大切です。中でも、アサリは肝臓の解毒作用を助け、豆腐は良質の植物性タンパク質を含み肝臓の機能を回復させます。

是非お酒のお供に上記のメニューも加えてみてはいかがでしょうか？  
楽しく健康的なお酒ライフを(\*´▽`\*)

## ルーチェ美容倶楽部

### 食べても罪悪感のないお菓子

皆さん、甘いもの好きですよね？でも食べるときちょっと罪悪感がありませんか？  
ダイエットは明日からでいいや...  
★そんなあなたに朗報です！！★  
栄養価も高くダイエット効果もある！小腹のすいた時にサクッと食べて、体にもいい♪そんなお菓子があれば嬉しくないですか？

それを叶えてくれるカカオバーが今話題になっています♪体の中、そして外見も美しく☆彡



エイジングマネジメント  
カカオバー  
10本3132円(税込)

### 目もとアドバイザー 大須賀通信

スタッフの目もとを綺麗にしました！初めてのカラーエクステ！色はグリーンにしました！目じりに少しなので、自然です。もう少し多くても良かったかな？  
緑なので結構毛と馴染みます。お客様も徐々にやる方が増えてきて、満足していただいています！  
色は緑、青、紫、赤があります。気になる方は気軽に相談してくださいね！

ルーチェのマツエクは、一人一人まつげに合わせ接着剤のノリの量を調整して付けています！必要以上に痛ませることはありません！是非まつげエクステは私にお任せください♪



Luce osuka

