

プルミエ通信 11月号

街のイルミネーションが早々と飾られ、クリスマスが近づいてきたことを感じさせられます

早い方は忘年会やクリスマスパーティーが始まる時期ですね。今回は3大栄養素のなかでも、一番カロリーの高い脂質についてです。

脂質は細胞やホルモンの材料になるので、女性にとっては肌の潤いやシワ、ニキビ、生理不順の予防に欠かせません。ただし、取りすぎると身体に炎症を起こしてしまうオメガ6系（リノール酸など加工食品に多く含まれるが私達の細胞の成分のひとつ）と炎症を抑えるオメガ3系（ α リノレン酸、DHA.EPA）があり、

どちらも必要で1対4の割合で取るのが理想といわれます。特にオメガ3系の脂肪酸には、血圧や悪玉コレステロールの低下、抗炎症作用もあるので意識して取りたいものです。気をつけたいのはトランス脂肪酸です。マーガリンやショートニング、クリーム類、油で揚げたスナック菓子、加工食品に含まれ食べるプラスチックと呼ばれることもあり、心臓病のリスクを高めるなど健康への悪影響が懸念されています。よく、山で遭難して3日間、飲まず食わずでも生きていた。と言われるのは私達の身体に油脂と言う貯金があるからで大切な役割を果たしています。



Premiere Etoile
health & beauty

《Tel:03-6451-1626》

トリートメントの当日キャンセルはキャンセル料が発生致します



オーソイル ωR



ω(オメガ)3.6.9理想のバランスで配合した
リッチなマルチオイルタイプのサプリメントです。

現代の食生活では不足しがちな良いアブラの摂取をサポートします

《こんな方におすすめ》

- ・アレルギーが気になる方
- ・食生活が乱れやすい方
- ・ダイエット中の方



内容量 120粒(1日3粒)
¥4,500(税抜)

☆ Point ☆

- 必須脂肪酸を含むω3.6.9の脂肪酸をバランスよく配合
- rリノレン酸
 - ・体内で炎症が発生したときに生成されるエイコサノイドの材料になります
 - ・『女性のオイル』と呼ばれています
- ヘンプシードオイル
- エゴマ油
- 米油
- 中鎖脂肪酸
 - ・消化、吸収のあとに直接門脈から肝臓に運ばれて素早くエネルギー源になりケトジェニック体質をサポートします

... * 疲れない体づくりを皆様とご一緒に * ...

''ヨガ&ストレッチ''で吸気・吐気を活性化させましょう
日時 : 12月10日(日)10:00~11:00

