

プルミエ通信 9月号

もうすぐ食欲の秋ですね。

今年の暑さで胃腸が疲れだるさがでたりはないですか？

最近、腸内環境がよくないと食べたものも吸収できないので

『腸内フローラを整えましょう』とよく耳にするようになりました。

腸は第2の脳ともいわれ、腸の調子が良くなるとセロトニンやドーパミンといった幸せホルモンがでて心身ともに安定します。

腸内環境を良くするには食物繊維や発酵食品（味噌やヨーグルトなど）を進んで摂りましょう。

食物繊維は乳酸菌のエサという従来の常識も間違いで、食物繊維をエサにするのは酪酸菌（腸内細菌の一種で乳酸菌やビフィズス菌とともに腸内フローラを形成している）だけだそうです。

酪酸菌が増えた結果、乳酸菌やビフィズス菌が増えるそうです。

また腸内細菌が食物繊維を消化する際、健康維持に大切な役割をはたす短鎖脂肪酸をつくるそうです。

短鎖脂肪酸は酸性成分なので、腸内環境が酸性になり悪玉菌を出す酵素が抑えられて腐敗物質ができにくくなり腸内が綺麗になるそうです。

…* 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：9月2日(日)10:00~11:00



10月はオーソモレキュラー（分子整合栄養学）セミナーをプルミエで行います。

インナービューティーで

今食べているものが貴方の身体をつくります。

【美容家が伝えるオーソモレキュラー】

日時：10月6日（土）13時～15時

場所：プルミエエトワール

講師：寒川 友恵

会費：7,000円【お茶・糖質制限スイーツ付き】

(プルミエ会員様 5,000円)

綺麗の栄養素や男女の更年期のお話しをさせて頂きますので是非、ご参加くださいませ。

♡糖質制限スイーツ♡

砂糖・合成甘味料・小麦粉・トランス脂肪酸不使用



☆ヘム鉄クッキー

内容1箱14袋入り(1袋6枚) 価格：¥3,240

★アーモンドチョコレート

内容：1箱45g×6箱 価格：¥3,240



Premiere Etoile
health & beauty



プルミエのLINE

登録をお願いします♪

《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