ECLA

2016年３月

エクラから

輝いたあなたが、いつもまわりを明るくしています。

10年後も今の美しさを保つために・・・・・・

エクラを知らないお友達やご近所の人に
ぜひ、エクラのことを教えてあげてください。
教えてくれたあなたは、とぉ～っても、感謝され、
何かいいことが起こります。
エクラを知ったら、たぶん『 運 』もよくなります。

∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞

春は、暖かくなったり気温や気候の変化が激しい季節です。
私たちの「体」にも大きなストレスを与えています。
そんな生活が続くと、体温調節を担っている自立神経はその変化に対応しきれず疲れてしまい、うまく働かなくなってしまいます。
自律神経のバランスが乱れると、疲れ、倦怠感、めまい、無気力、不眠、頭痛などの不快な症状が現れます。
春は、生活リズムを整え工夫する時期でもあります。
一番の秘訣は「睡眠」です。
緊張や不安といった状況が続くと疲れがたまります。疲れを回復してくれるのが睡眠です。
人は寝ている間に、結構大切なことが体の中で起こっています。お肌も身体も、細胞から修復してくれるのは、寝ている間です。
成長ホルモンを分泌して、代謝を良くしてくれる働きも寝ている時です。昔から「寝る子は育つ」といいますが、それは正解なんです。
夕食は早めにすませ、夜10時には胃の中を空っぽにして下さい。特に、夜11時から夜中の3時までの間は、お肌、身体にとってゴールデンタイム、ホルモンが分泌される大事な時間帯なのです。
生活リズムの始まりは、睡眠リズムといっても過言ではありません。まずは、睡眠リズムを整えて、健康生活を始めましょう。

エクラをご愛用くださり
ありがとうございます。

ECLA エクラ 化粧品 お客様係り
TEL 06(6472)3121 FAX 06(6472)3122
e メール info@ecla.co.jp