料金後納
郵便

News Letter Vol.128

2021.6

Hair&Este D-R ディール

0120-74-2588
076-494-2588

〒939-8072 富山市堀川町71

受付時間 平　日／9:30〜17:00
土・日・祝／9:00〜17:00
カラー・パーマ／16:30まで

Close 毎週月曜日
第3日曜日

●毎月第2木曜日は研修会のため、14時までの営業となります。【受付】カラー・パーマ／12:00まで カット／13:00まで

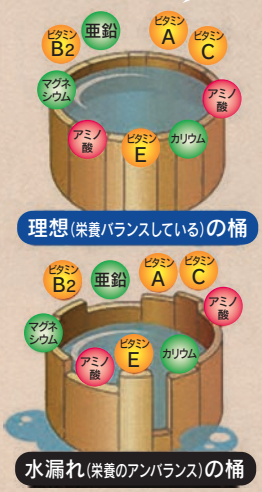
facebook　Instagram

☆D-Rスタッフのアレコレ☆

★娘が県外に進学したので、これを機会に家の改造計画をスタートしました☺
モノが少ない部屋があこがれなので、必要ないモノはとことん捨てよう‼ と始めたところ…ゴミ袋の山でいっぱい💧 去年の断捨離はどこへやら…と思いながら日々奮闘しています。
アジアンテイストにしよう‼とか無印良品でシンプルに‼とか妄想するのが今の楽しみの一つです🏘

スタイリスト 平野

1つ足りないとすべて不足してしまう「桶の理論」



栄養はバランス良く摂取することが大切!!
たった1つでも足りない栄養素があると、桶から水が流れ出てしまうように、一番低い板の高さまでの量しか体に取り込めず、せっかく摂取した栄養素は使われず排出されてしまいます。

1日に必要なビタミン・ミネラルがバランス良く摂れる
マルチビタミン&ミネラルプロがおすすめ!!

●マルチビタミン&ミネラルプロ　¥4,320（税込）
※D-Rのサプリは GMP・FDA認証サプリです。

気軽にチャレンジ カンタンレシピ

キャベツ、さやえんどうハムのスープ

レンジで手軽につくるので、忙しい朝にもおすすめ

①ハム、キャベツ、玉ねぎは細切りにして、さやえんどうは筋を取り、斜め切りにする。

②耐熱カップ2個に①を入れ、Ⓐとこしょう、しょうゆを加え、ラップをして電子レンジ（600W）で6分加熱する。

調理時間10分　エネルギー34kcal　塩分1.2g
※エネルギー・塩分は1人分です。

材料（2人分）

ハム	1枚
キャベツ	1枚
玉ねぎ	1/4個
さやえんどう	20g
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ2
Ⓐ 洋風スープの素(固形)	1/4個
Ⓐ 水	1と1/2カップ

出典／kikkoman ホームクッキング

1日1万歩目標に歩きましょう!

1. 適度なペースで歩くことで**血流が良くなり、酸素が全身に行き渡る。**
2. 食後に歩くと**エネルギーが効率的に消費される。**
3. なるべく**早足でサクサク歩く!**

ウォーキングの効果とコツ

日々の家事や買い物での歩数は約4000歩です。1万歩歩くということは、そのための時間を作らないといけないという事になりますね。

POINT 歩幅の目安は(身長×0.45)
160cmの方なら、72cmです。
かなり幅広ですよ。

Summer Sale

6.22 TUE - 7.31 SAT

＼ 商品・化粧品 全て ／

10%off

気になる商品をぜひ、この機会に

※商品をご予約いただくと、スムーズにお渡しできます。

2021.6 D-Rスタッフのお休み CARENDAR

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	31 定休日	6月1日 森	2	3 村井 金井	4	5 富山
6 平野 関井 永井 才藤	7 定休日	8 森	9 村井	10 短縮営業	11 金井	12 富山
13 平野 関井 永井 才藤	14 定休日	15	16	17	18	19 富山
20 定休日	21 定休日	22	23 村井	24 金井	25 永井	26 富山
27 平野 関井 才藤	28 定休日	29 森	30	7月1日	2	3

村井　7月の不在日 …… 1日、7日、21日、29日