

凄腕エステシャンが教える、きれいで健やかな、 腸とあなたを育む一週間

青木 紀子 著

10,000人近くのお客様を施術してきたエステシャン青木紀子氏が
いつも綺麗でいられるプログラムをご提案！
その秘密は『腸』にあった！

今までたくさんのお客様を施術して参りました。本当にきれいになってほしいと心から祈るように…
しかし、施術だけではきれいが長くは続かないことを知り、ヒトの体について勉強を重ねました。
その結果、たどりついたのは『腸の健康』=『腸エステ』でした。

本書は腸がきれいになり、きれいが長続きする1週間のプログラムをまとめています。曜日ごとにテーマと主旨、
実践してほしい目標、守ってほしいタブー、理想のタイムスケジュールなどをまとめています。プログラムと言っ
ても本当に簡単なことに絞っています。少し気をつけるだけできれいが長続きする。そんなテーマでまとめています。

是非、この本で内面からきれいになって、笑顔が素敵な女性が増えることを祈っています。



◆目次

- 「きれい」の前にあるもの —まえがきに代えて
本書の使い方 この本できれいになる方法
I 日曜日のあなた ところをクレンジング
II 月曜日のあなた お腹をリムーブ
III 火曜日のあなた 体温をコンディショニング
IV 水曜日のあなた リンパをトリートメント
V 木曜日のあなた 体をメイクアップ・ファンデーション
VI 金曜日のあなた 食事でアンチエイジング
VII 土曜日のあなた 体をレストア
腸とあなたを育む 食事、運動、マッサージ、
入浴、心構えのヒント集
そして、エステシャンの祈り —あとがきに代えて

◆著者紹介

青木 紀子 (あおきのりこ)

18歳で理美容専門学校に入学。資格取得後、22歳からはエステシャンとして活動。現在、東京・自由が丘においてエステティックサロン「シュエット」を主宰。「最高のサービスで、お客様に感動と信頼と笑顔を！」がモットー。その実現のため、常に最新技術を学び、研究と実践に励む。お客様の自分磨きに関わることができるエステシャンという職業に誇りをもち、日夜感謝の念を欠かさない。

ご注文申込書 貴店名 / 帖合	注文数	発売：株式会社三恵社 TEL 052-915-5211 Fax 052-915-5019
	冊	青木紀子 [著] 凄腕エステシャンが教える、きれいで健やかな、 腸とあなたを育む一週間 172頁 / 四六版 / 並製 定価 1,500円 (税別) ISBN 978-4-86487-536-3 C0077
ご注文は、JRCへ FAX03-3294-2177 (TEL: 03-5283-2230) 株式会社JRC経由で、すべての取り次ぎへの出荷が可能です。返品は長期にお受け致します。		

※取次配本はありません。