

KL

KAREN Letterzine

【カレンレタジーン：カレン会報誌という意味です】

ご自由にお持ち帰り下さい



特集

ドクターリセラの ボディメソッド!!!

実録！カレンスタッフ2人が1ヶ月間やってみた！

健康補助食品

今号の注目3アイテム☆

Dr. Recella
BODY METHOD

KANNA Spirit!!

当サロンの恋文ちゃん
宮崎店 / まひろちゃん
天神本店 / まいこちゃん & ゆいこちゃん

KAREN おすすめバック
4点のご紹介

是非!!! 試して頂きたい!!!
スタッフ一押し
アイテムのご紹介です!!!

今回の一押し
アイテムは...

ドクターリセラの ボディメソッド!!!



鹿児島中央駅 上之菌
カレン勤務10年越、美容と韓国ドラマが大好きです♡福岡本店・表参道店でも勤務させて頂きました。カレンのお客様は美意識が高い方が多く『もっと頑張ろう!!!』と毎日刺激を頂いております。

お気に入りアイテムのご紹介をさせて頂きます。私個人の感想としては、「飲んでいるのと飲んでいないのでは全然違う」でした!!!最初は私も半信半疑でしたが、今では今迄飲んだBODYサプリでナンバーワンです! 私が体感した感想や飲み方のアドバイスも記載します。 「サプリで本当に効果出るの?」と思われる方がほとんどだと思いますが、実際に体験したスタッフの「ビフォーアフター写真」も4Pで紹介していますので是非チェックしてください。 まだまだ他にも現在進行形で使用中のスタッフがカレン全店におりますので、また次の機会に写真付きで紹介させて頂きます。

(まずは) ジーブロックで腸へアプローチ

まずはジーブロックで糖の吸収・インスリンコントロール・腸内フローラの改善で次のサプリ効果を上げて行きましょう。ここも重要ですよ!!! 糖の吸収を抑制&インスリンコントロールというのも魅力的ですが、「腸内フローラの改善!!!」ここが素晴らしいポイントです!!! どれだけ良いサプリを飲んでいても、腸内の状態が悪いと良い物も吸収しにくくなってしまう。 (ボディ1ジーブロックとその他のインナーケアという使い方もおすすめですよ!!!)



プラス情報

小麦の「グルテン」、乳製品の「カゼイン」も腸には良くない成分の為、同時に控えて頂くと更に効果アップ

「ミトコンドリア」が痩せ体質と美肌のポイント!!!

次にベーシックでミトコンドリア

に栄養を与え、代謝機能を整え「痩せ体質のベース」を作って行きます。「ミトコンドリア? 一体何してるの?」と思う方がほとんどだと思いますが、「ミトコンドリア」はとっても重要な役割をしてくれていて、分かりやすく例えると「糖や脂肪をエネルギーに変えてくれる「発電所」!!!」その為、「ミトコンドリア」が発電所がしっかりと働いてくれる事で痩せ体質に♪。それだけではなく、肌のターンオーバーにも深く関わってきます!!! 実際、「ボディメソッドを開始して、肌の調子も良い♡」という方がとても多いのはその為なのです。 そして発電所にしっかりと働いてもらう為に必要なのが、ビタミンやミネラル。「ベーシックを飲む」発電所が必要栄養素を摂る」という事になります。「今迄自力でダイエットしてもなかなか痩せなかった」という方は、糖や脂肪をエネルギーに変えてくれる発電所への栄養が足りてなかった可能性大! 「ミトコンドリア」にしっかりと栄養を与えながら、更に燃焼効果もプラスしてくれるのです。



仕上げは 太りにくい体を目指す!

そして最後にブースターで体脂肪が付きにくくし、太りにくい体を目指しましょう。

「運動してもなかなか痩せない...」という方!!! 体の仕組みから考えると、運動だけで痩せないのは自然な事です!!! 「運動したからちよつとぐらいいいよね...:ビール...」という方いませんか?

元々運動での燃焼の割合は低いので、「痩せたい!!!」が目的の方は食べ物も気を付けて下さいね。ちなみに運動によって燃焼されるエネルギーは10%20%。残りの80%は体温生産による燃焼・内臓を動かす為の基礎代謝です。

ブースターを摂る事でお話した「ミトコンドリア」の機能を高める事が可能なので燃焼アップが期待出来る、血流の巡りもアップしてくれま

す!!! ボディメソッドを摂る様になつて体温アップされる方は、こちらの効果によるものですね。

精一杯ボディメソッドの良さをお伝えしたつもりですが、文字で良さを伝えるのはなかなか難しいので各サロンスタッフの体験談等、直接聞いてみて下さい。



使用の流れ & 感想

スタッフ
上之菌の

1 最初「半信半疑、取りあえず試してみよう。」という事で、最初はジーブロックのみ3ヶ月間使用。



2 いい気はするけど... 1回中断。



3 「あれ、何か体重いかも...」 1か月後、ブロック再開。



4 「!!! 良い♡外食続いたし食べ過ぎたのに、太ってない」「便通良い!!!」等、1回中断した事により良さを実感出来ました。そこからボディメソッドにハマりだし、ブースターに続きベーシックも追加...という流れです。



おすすめの飲み方

- ジーブロック / 食前 / 朝・昼・夜の1日3粒
- ベーシック / 食後 / 朝・昼1粒ずつ、夜2粒の1日4粒が基本
- *食事量が多い時は朝・昼も2粒にして下さい
- *停滞期は基本粒数プラス2粒がおすすめ
- ブースター / 食後 / 朝・昼・夜の1日3粒

率直な感想

現在は、「あ—— 最初から3点使えば良かったな」という感想です(笑) ジーブロックのみの時は痩せたという実感よりは「太らない!!!」と感じました。外食が続き、体重増えてるだろう... と思いつつ体重計に乗っても増えてない!! という事が何度も。その後ブースターとベーシックを追加した事により-2kg & 肌の調子も良いです♡ 個人の感想ですが、とにかく最初から3点使えば良かった...と後悔していません。

皆様にも 試して頂きたいので、 購入しやすい様に 期間限定クーポンを

「使ってみようかな」と思って頂いた方へ♡

スタートラインや目的・目標迄の数値等それぞれではあると思いますが、どんな方でも「ボディメソッドセット×最低3ヶ月」を続けてみて頂きたいです♡ 目的達成後は必要なアイテムのみ選んで頂いてもOKです。



ボディメソッド × 1セット

10% off

有効期限 20年9月末日迄

ボディメソッド × 3セット

15% off

有効期限 20年9月末日迄

今号の注目3アイテム☆

新商品

エンビロン

使用期間 40日間



使用アイテム

- ・クリアスキンウォッシュ
- ・ダーマラックローション
- ・プレップローション / 4滴 / 全顔
- ・ブライトセラム / 1プッシュ / 全顔
- ・アヴァンスセラム
- ・Cブースト
- ・モイスチャークリーム / 4プッシュ



商品説明

エンビロンの生みの親、形成外科医デス・フェルナンデスの25年以上に渡る色素沈着の研究結果を反映した、「シミに悩む日本人仕様」として作られたライン。シミ解消に必須の12種の有効成分を安定して配合する為に2つのジェル状美容液に分け、更に十分なレベルにする為、ローションをプラス。12の成分がシミが出来る6つの過程で「弓で矢を射る」様に効果を発揮。「ターゲット1 / 紫外線ダメージを受ける環境、次にメラニンの産生を促す化学物質が出る場所、色素沈着を促すホルモンを産生させるストレス、チロシナーゼの発現過程」。12成分を狙いたい所へ送り届ける事で、日本人が持つ多くのシミの悩みに働きかける事が可能となった。全体の色ムラ・クスマキア等の予防はローション、シミ集中ケアはセラム、という使い分けも可能。

感想

使用始めの3日目には肌が明るく、1週間程で少し頬のシミが濃くなり、2週間でシミが濃くなった部分も少し薄くなりました。その後、だんだんと透明感が出てきてまぶたの色素沈着も薄くなり、毛穴の黒ずみや頬のシミが少し薄くなりました。くすみが抜けて肌が明るくなっています。肌のハリや調子もいいです。

スペシャルケア商品

プラチナピール



たった1回の使用でこの変化!



Platinum Peel
α-GRIX とビタミン B12、ヒアルロン酸を配合。トロリとしたジェルが余分な皮脂や古くなった角質を無理なく取り除き、スベスベな肌へと導きます。ラベンダーの香りでお肌も心もリラックス♡

使用法

- ①洗顔後水分をしっかりと拭き取り、500円玉大程手に取る
※入浴時等避け、乾いた手で使用
- ②顔全体に薄くまんべんなく伸ばし、3~5分そのまま
※まぶたもOK!
- ③ジェルが水っぽくなったから小さく円を描く様優しく、ポロポロとカスが出て来たら洗い流す
※カカトやヒザ等の角質ケアもおすすめ*

左) 通常ドライヤー使用
右) MTGドライヤー使用



MTGドライヤー & アイロン

理想の「ヘア髪」を作る、3つのポイント

髪内部に水分が詰まったサロン仕上げのヘア髪。おうちケアで3つのポイントを押さえ、毎日理想のヘア髪に!

①即乾かす
濡れた髪は傷つきやすい状態。洗髪後は即ドライヤー!

②熱から守る
髪の約85%はタンパク質。60℃の熱で「タンパク質の熱変性」が起こると言われている。

*生卵が加熱で目玉焼きになるのと同じ原理。固くなった髪を元に戻すのは困難

③アイロン艶仕上げ
熱を加える事でキューティクルが整い、髪に艶が出ます。
*使用時間・頻度に注意

感想

通常のドライヤーに対して不満はありましたが、リファビューティックドライヤーを使用して「ドライヤーでこんなに違う!」という事に驚きました。サロンでトリートメントをしたような仕上がりが。次の状態もサラサラ感としっとり感がありとても気に入りました(^^) 毎日髪を乾かすのが楽しみです!!!



実録! カレンスタッフ2人が

ボディメソッド、〇ヶ月間やってみた!



ボディメソッド使用4ヶ月

- 体重 / -3kg
- サイズ / 腹囲-3.1cm、ウエスト-4.2cm

+αで気がつけた事

- 最初の3日間 完全糖質 off
- 糖質 off 後、夜のみ糖質制限 軽めのストレッチ



ボディメソッド使用1ヶ月

- 体重 / -1kg
- 体温 / 36.8℃→37℃

+αで気がつけた事

1ヶ月ボディメソッドを飲んでみて感じた事はお通じが良くなった事と、少し食べ過ぎても太りにくくなった事です。食事に関しては炭水化物は控えていましたが、それ以外は我慢する事もなくお酒も飲んでいました。洋服を着ている状態でも周りの人から『痩せたね!』と言ってもらえる事が増え、もっと変わりたいという気持ちが出てきたので最近では家での筋トレも始めました♪ 今後も続けてもっと変化を見ていきたいなと、今から楽しみです(^^) /

お弁当を届けた病院の先生(下)、
又別の病院の看護師さん(右下)からメールを頂きました。
普段知り得ない苦労が医療従事者の方々に
沢山ある事を知って頂きたいので、抜粋して紹介します。

我々スタッフに大変美味しいお弁当、ありがたく頂きました!

現在、我々の施設は病棟を改造して新型コロナウイルス感染対策病棟として運用しています。そこで働く医師、看護師は、常に自分達が感染するかもしれないという恐怖、他の患者さんやスタッフに感染させてしまうかもしれないという不安と向き合いながら日々過ごしています。こうした中、特に困っていたのが食事の手配でした。

食堂がクラスター対策のために閉鎖、出入りしていたお弁当業者さんが配達を停止、昼食は手製の弁当が院内のコンビニしかない状況。しかし院内コンビニは患者さんも多く使用されることから、感染対策病棟のスタッフは買い物控えているところでした。

毎日弁当を持参するのは大変ですので、(特に独身者にとっては...)味気ないサンドイッチやカップ麺などでやり過ごすスタッフが多いのが現状です。そんな中、こうしたお気遣いを頂けることとなり、いつもと違い真心のこもったお弁当により皆の疲労感が軽減されたとの声が聞こえています。緊迫する業務の唯一の楽しみが食事だそうです。

しかし、御社のような業界も本当に大変だと思います。我々は報道等でクローズアップされる事が多いですが、目の前の生活、人生の困難と闘っているという面では皆様と同じ境遇と言えます。

どうか、皆様もこの苦しい時期を無事に乗り越えられ、早く再び明るい生活を取り戻せますよう、切に願っています。
このたびは、本当にありがとうございました。



◀頂いた魚は厨房ですぐにさばいて冷蔵庫へ
▼日に日に手順が良くなって、皆楽しく弁当作りに専念。みんなの思いを、温かく美味しいお弁当に変えて



◀5/7はスタミナ抜群「うなぎ弁当」



「食事を提供して頂いた方々にお伝え下さい。重圧や恐怖に耐えながら仕事をしている中、提供して頂いた食事を前に休憩中だけでも笑顔になれます。また、昼からも頑張んなきゃと思えます。
国は何をしてくれるか大きな期待は持てませんが、少なくとも福岡市民で良かった、福岡の人の為に頑張ろうと思えます。皆さんも生活が厳しい中、有り難う御座います。」

当サロンの Lemonchan

各店舗に通われているLittle Ladyをご紹介するコーナー
誌面に登場頂ける Little Lady も、随時募集中です!



Name まひろちゃん From 宮崎店

●年齢 6歳
●担当 栗野

最初の頃からすると減ってきています。これからも安心して通っていただけるよう、アドバイスさせていただきます!
これからもよろしくお願いします☆毎月お会いできるのをスタッフ一同楽しみにしております。いつも可愛くスタッフの癒しです♪

●お母様からメッセージ
年長さんになった頃から体毛が気になるようになりました。脱毛はもっと大きくなってからしか通えないと思っていましたが、カレンは子供から大丈夫と知りました。優しいスタッフの皆さんにすぐに慣れて、今ではカレンに行くのを楽しみにしています♪

Name まいこちゃん & ゆいこちゃん
From 天神本店

●年齢 まいこちゃん：中3 ゆいこちゃん：小5
●担当 三宅

いつも楽しいお話をありがとうございます。
素敵な笑顔にスタッフも癒されています。
お肌がどんどん綺麗になっていく経過を見られて私も嬉しいです。これからも2人が綺麗になっていくお手伝いを全力で頑張りますので、よろしくお願ひ致します。

●まいこちゃんからメッセージ
脱毛を始めて、すぐお肌がスベスベになるのを実感しました! 全く痛みがないので、安心して通っています! そして、スタッフの皆さんといろいろなお話ができて、とっても楽しい時間を過ごしています♡いつもカレンの時間が楽しみです!!

●ゆいこちゃんからメッセージ
カレンにくると毎回スタッフさんが笑顔でむかえてくれて、私も笑顔になれます! 楽しくおしゃべり出来て、たくさんわらわたりしているうちにお肌が
♪スベスベ♪になっていて「もう終わっちゃった」というくらい楽しいです! これからも通い続けたいです!!!



KANNA Spirit!!

vol.20 緊急事態宣言中、新型コロナウイルス対応最前線の医療従事者の方々に、皆で協力して支援弁当を無料で届け続けました。

HSKの開発者であり総勢150人のスタッフを抱える(株)カンナの代表であり女の子3人、男の子1人の父である鉄穴(かんな)の、仕事のこと・日常のこと・愛する子供達のことetc. 思うまま、語ります



facebook 鉄穴 英明 twitter @hideakikanna 友達申請 & フォローお待ちしてます!

皆様、新型コロナで大変な4・5月でしたがお元気でいらっしやいましたか?
サロン17店舗全てで緊急事態宣言で休業、飲食部門もステークハウジングも時短営業を行っていましたがほぼお客様0。創業28年になります前代未聞の大打撃です。
そんな中、1円でも売上を上げる為、テイクアウト弁当の企画・立案を料理長と共に考えていた矢先の4月17日朝10時、テニス友達の医師N先生から「コロナで逼迫している医療従事者へ、お弁当支援が出来ないか?」というLINEがあり、(無料)で提供:えっ!? (正直唖然としました。しかし新型コロナ病院での過酷な環境、病院外での不当な扱いや差別を受けているという事を知ると、(少し)の売上を上げるに時間と費用を、自分達が生き残る為の微々たる事に力を注ぐ。それが今最優先ですべき事だろうか? 新型コロナの最前線に命を携わり、自ら感染リスクに晒されながら日々頑張っている医療従事者の方々に:彼らの為に私が少しでも役に立てる事:。
8人の優秀なコック・厨房・大きな鉄板が私に

「最前線の医療従事者の方々に弁当を一つでも多く届ける。ステークハウジングは『支援弁当作り』を最優先で行う』事に決めました。
支援弁当の提供も単発ではなく宣言期間中、継続する事が大事。さて毎日の食材・資材等どうするか? f bで今回の趣旨と食材支援を呼び掛けると、何と4時間で月内分の目処が立ち(山本カヨさんのシェアと呼び掛け効果が絶大!カヨさん、有難う!!)、翌早朝から煉のスタッフ総動員でお弁当作り開始! 大切な食材で毎日工夫した献立を煉スタッフで考え、皆様の熱い思いも込めて調理。美味しいおかずを昇華した出来立て弁当を、本社男性陣が休み返上で配達。5月16日の宣言解除となる迄6病院へ約600食お届け出来ました。

限られた範囲での提供でしたが、現場の皆様にとっても喜んで頂けた事は本当に嬉しかったです。この1ヶ月弱、売上は前年比3割程の大減収ですが何物にも代え難い、素晴らしい価値を得る事が出来ました。色々な方と知り合え、協力して支援出来た事は前年比200%の達成です。

早朝から毎日頑張ってくれた煉&本社男性スタッフも有難う! そしてお疲れ様。今回協賛・賛同下さった皆様、全ては本当に皆様のお陰です。有難うございました。
最後に、大変な時に大変な案件を持ち込んでくれたN先生には色々な意味を込めて、「有難う笑」。皆様の益々のご繁栄を

心よりお祈り致しております。
株式会社 カンナ
代表取締役 鉄穴英明



▼▲皆様から無償提供頂いた資材・食材の数々の一部。本当に沢山ご提供頂きました



▲お陰様で、毎日栄養 & ボリューム満点のお弁当が出来上がりました



▲新鮮で元気溢れる野菜・果物。竹の子は湯がいて即調理出来る状態だったり、野菜も事前に専門業者でカット済みにして下さったりと、お気遣い有難うございました

デイリーケアにもスペシャルケアにも◎

KAREN おすすめパック 4点のご紹介

1

美白したい！
日焼け前の予防パックとしても

ホワイトティパラオパック
90g 6,000円



パラオ地区のサンゴ粉末を微細化した純白の泥。必須ミネラルを豊富に含んだ細やかな粒子状の泥が、毛穴の汚れを吸着し驚く程の透明感へ導きます。

- ①お肌が隠れる程度に塗布
- ②10～15分程そのまま
- ③30～32℃のぬるま湯で洗い流す
入浴中の使用もおすすめ

2

毛穴汚れ・ゴワつき・テカリが
気になる!!! ニキビが出来やすい方は

モロッコ溶岩クレイパック
150g 5,000円



優れた吸着力と洗浄力を持つモロッコ溶岩クレイがしっかり汚れを吸着。また銅を豊富に含む天然石ラカイトには、活性酸素除去作用があります。

- ①肌が隠れるくらい厚めに塗布
- ②10～15分程そのまま
- ③30～32℃のぬるま湯で洗い流す

3

美容液約1本分(20ml)を
1枚に閉じ込めた贅沢マスク

SUPER WHITE MASK 5枚 6,000円



世界でも類を見ない贅沢な成分ばかりを集約させた高濃度美容液を、新素材のバイオセルロースマスクにたっぷり含ませました。密着性に優れています。パックをしたまま家事等普段通りの生活が可能です。

- ①袋から取り出し顔型に広げる
- ②シートを1枚はがし、お肌へつける
- ③反対側のシートもはがし、お肌に密着させる
- ④15～20分程そのまま
週1～2回を目安にご使用下さい

4

潤いが欲しい!!! 日焼け後や
ピーリング後のアフターケアとしても

Revive Mask 1枚 2,000円



ミネラル豊富な海洋深層水をベースにヒト幹細胞培養液やフラーレン・水性コラーゲン等の美容成分を高配合の鎮静・保湿・美肌効果に優れたシートパックです。

- ①洗顔後清潔なお肌にシートマスクを乗せる
- ②そのまま10～15分の後、外す
- ③お肌に残ったエッセンスを軽くなじませ吸収させる
エッセンスは贅沢なボディローションとしてもご利用◎

スペシャルクーポン

ホワイトティパラオパック

300円 off

有効期限 20年9月末日迄

モロッコ溶岩クレイパック

300円 off

有効期限 20年9月末日迄

SUPER WHITE MASK

300円 off

有効期限 20年9月末日迄

Revive Mask

200円 off

有効期限 20年9月末日迄

ホワイトティパラオパック

300円 off

有効期限 20年8月末日迄

モロッコ溶岩クレイパック

300円 off

有効期限 20年8月末日迄

SUPER WHITE MASK

300円 off

有効期限 20年8月末日迄

Revive Mask

200円 off

有効期限 20年8月末日迄

ホワイトティパラオパック

300円 off

有効期限 20年7月末日迄

モロッコ溶岩クレイパック

300円 off

有効期限 20年7月末日迄

SUPER WHITE MASK

300円 off

有効期限 20年7月末日迄

Revive Mask

200円 off

有効期限 20年7月末日迄