



いつもありがとうございます。インザブルームの沈ユミです。

今年も残りわずかとなりました。本年も格別のご愛顧を賜り厚くお礼申し上げます。

弊社では、毎月第一水曜日にサロンはお休みをいただき終日社内研修を行っております。研修日は、技術研修、座学以外に、とことん全員で話し合う時間を設けています。その中の一つに、先月の振り返りと今月の個人目標を発表する時間があります。先月自分が決めた仕事目標に対して、できたことは皆で承認し、できなくても責めることはありません。

12月は一ヶ月だけでなく、プライベートを含む1年間の振り返りと来年の抱負も語ってもらいました。聞き手に明確に言葉で伝えることにより、漠然とした記憶が整理され、結果1年間の総括することができます。今年頑張ったこと、新たに気づきがあったこと、やると決めてできなかったこと、などを思い起こし、そこから来年の抱負が各々見いだされていきました。

1年を振り返った時に「今年はこれ頑張った！」と思える何かがあることが、また、その積み重ねが、自己成長につながっていくと、私は思うのです。

これからもスタッフ一同日々成長する意欲を持ち続け、頑張ってまいります。

来年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

\*\*\*\*\*

## 12月のテーマ「1日2食、空腹のススメ」

体調を整えたい、体重を減らしたい、でもファスティングは自分にはハードルが高くて無理と思う方は、1日2食にして、空腹時間をいつもより長くすることを日常生活に取り入れてみてはいかがでしょうか？

空腹時間を長くすると、消化酵素の出番が抑えられ、代謝酵素を活性化することができます。すると体はリカバリー力が増し元気になります。それに伴い、胃腸の働きも整い、肌荒れやアレルギー症状の緩和にもつながります。

また、空腹の時間が長く続くと、エネルギー源の糖質が枯渇するため、体内で脂肪がどんどん燃焼されていきます。皮下脂肪だけでなく、糖尿病や心疾患、脳血管疾患など生活習慣病の原因となる内臓脂肪も燃焼されるため、ダイエット効果だけではなく、生活習慣病にかかるリスクも大きく減らすことができます。

「16時間ファスティング」が昨今推奨されていますが、12時間ファスティングでも、ご自身のできる時間からまず始めてみることをおすすめします。