

# 健康きれいい会

Vol.2

第2回目は、ウエストシェイプベルトを使ったコアティスのお腹痩せエクササイズです。内面から綺麗になるGI値に注目したランチもお楽しみに。

心と体が喜ぶ健康ランチ付

| Date | 2019. 6/27 Thu

11:00 ~ 14:30

11:00 ~ ウエストシェイプベルト コアティス

12:30 ~ 健康ランチ

※滝川愛梨さんによる「健康キレイ」のお話

14:30 終了

| Place | 別邸レジデンス

| Price | お一人様 12,000yen (tax in) **20名限定**

(ベルト定価 10,584円付) ※すでにベルトをお持ちの方は、5,000円(税込)

| Instructor | ビューティダイエットコーチ  
滝川 愛梨 氏

ウエストシェイプベルトを使ったコアティスのお腹痩せエクササイズ+ランチ  
+滝川愛梨さんによる「健康キレイ」のお話

**当日の持ち物** 運動できる服装、ヨガマット、スニーカー、メジャー(ウエスト採寸)



別邸 レジデンス



Coretes

ウエストシェイプベルト

お腹に巻くだけで、たちまち「発汗」×「加圧」をサポートする、ボディメイクのことを考えたウエストベルトです。ダブルの効果で、消費カロリー増加を促し、脂肪の燃焼を強力にサポートします。トレーニングの際はもちろん、着て過ごすだけでも体幹のトレーニングになるので、歩く・立つ・座る・階段を登るなど日常の何気ない行動が、加圧サポートにより体幹のトレーニングに一変。毎日使いたくなるウエストベルトです。

ビューティダイエットコーチ  
滝川 愛梨 氏

ダイエット専門 Coretes 代表。  
日本コアティス代替医療協会 代表理事。  
SETRE アンバサダーの滝川愛梨さん。「100歳まで、健康に、楽しく、美しく、共に生きよう」を指針に、運動・食事・メンタルのバランスの整え方を資格講座として、健康増進の普及への活動をされています。



# 「GI値(グリセミック指数)」 という言葉をご存知ですか？

炭水化物が分解され、糖に変わるまでのスピードを表したうちです。普通の食事をそのままに、食べる順番を変えるだけでGI値をゆるやかにすることができ、太りにくくなります。ポイントは、カロリーではなく血糖値のコントロールをすること。最初に野菜を食べることで、野菜の食物繊維が血糖値の上昇を抑え、「肥満ホルモン」と呼ばれるインスリンの分泌を抑制。すなわち、太りにくくなるというメカニズムを利用するだけで健康と美を手に入れることができます。

## 7つのこだわりPOINT

低GI値の食材使用

無農薬野菜使用

白砂糖不使用

乳製品不使用

酵素の多い食材使用

抗酸化食材使用

良質なオイル(オリーブオイル)使用

## 心と体が喜ぶ健康ランチMENU

# 2.

Antipasto

サーモンマリネと淡路野菜のサラダ仕立て  
焼きナスのプレとレモンのドレッシング

野菜をはじめにとることでGI値をゆっくりあげてくれる効果が。スーパーアンチエイジングフードといわれるサーモンと一緒に。



# 3.

Zuppa

夏野菜のミネストローネ

栄養成分豊富な夏野菜で胃腸の働きを促進させ、スープで身体を温めます。



# 4.

Gluten-free Pasta

淡路鶏とオリーブのトマトソース

パスタはグルテンフリーの乾麺使用。GI値を急激にあげないため、あえて炭水化物を最後に。高い抗酸化力があるトマトのソースで。



# 5.

Dolce

豆乳とライムのセミフレッド

豆乳に含まれるイソフラボンには美肌効果があり、肌の新陳代謝を促してくれます。自然で身体にやさしいお砂糖として知られる「てんさい糖」を使用しており、女性に優しいデザートに仕上げました。



※お飲み物は別途料金がかかります。

※写真はイメージです。

# SETRE

MAIKO KOBE

HOTEL SETRE

〒655-0036 神戸市垂水区海岸通11-1  
定休日/火曜日 交通/JR舞子駅から徒歩7分  
<http://www.hotelsetre.com>

ご予約・お問い合わせ

☎ 078-708-3331

セットレ

検索

