


RatiaStyle

Ratia membership magazine

2018

9

vol.38



夏のダメージ
秋冬に向けての
ヘルスケア

夏のダメージ 秋冬に向けての ヘルスケア

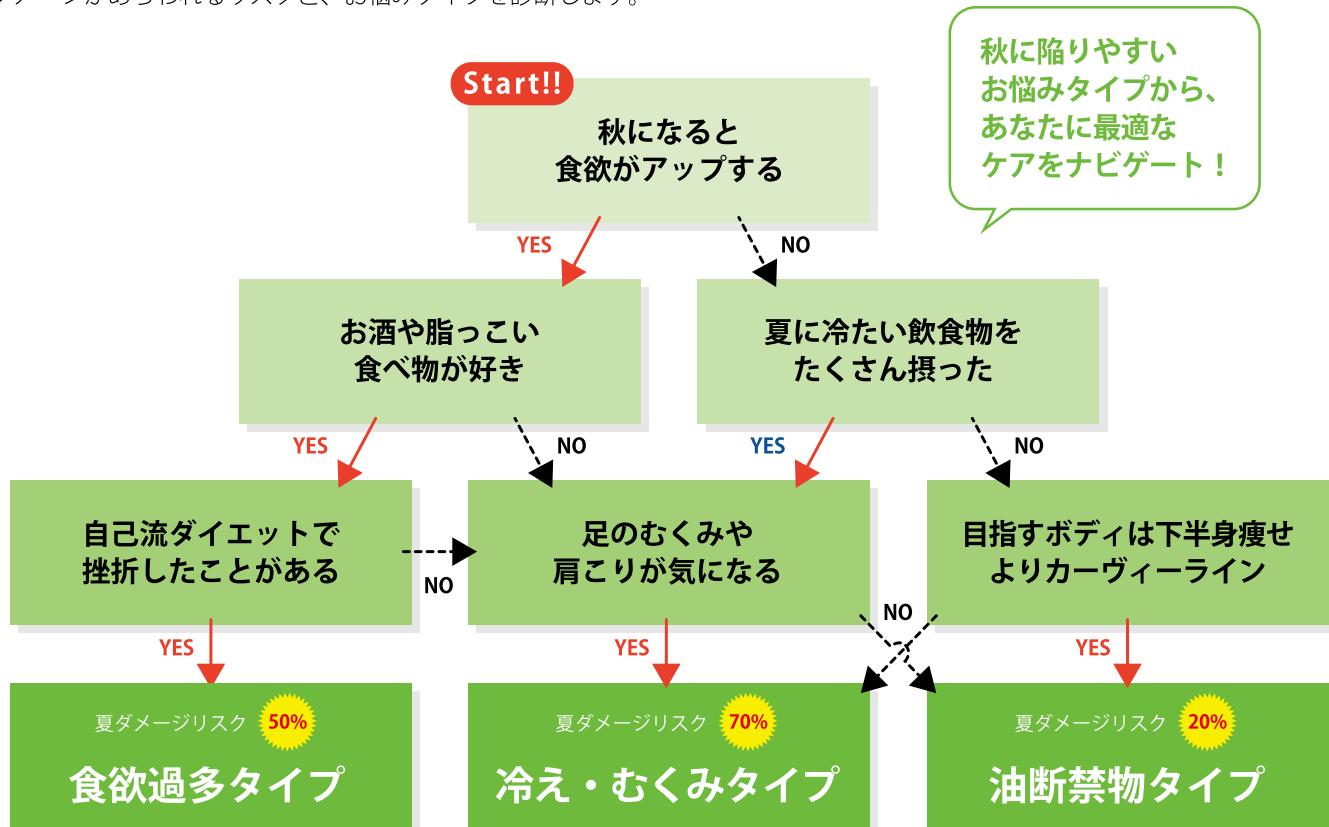
SPECIAL CONTENTS

最近ずっと疲れが抜けない、お肌がくすんでザラついている……。初秋に多いこんなお悩みは、夏に受けたダメージが表面化してきたカラダからのSOSサインかもしれません。そんな“要注意シーズン”だからこそ、ケアをするかしないかで大きな差が。代謝のいいカラダで秋冬もキレイをキープするために、あなたにぴったりのケアをご紹介します！



あなたの夏ダメージリスクは？

まずは今の状態をチェック。気になる症状やライフスタイルから、これから夏のダメージがあらわれるリスクと、お悩みタイプを診断します。



まずは…

全タイプにオススメの共通アイテム

夏からのダイエットの継続や食欲の秋によるリバウンド防止だけでなく、脂肪が燃えやすく、溜め込みにくいカラダづくりにも。スタイルキープを望むすべての人に。

ITEM1

&Ratia+

Premium Phat Burn

プレミアムファットバーン

1粒300mgx120粒

7,000円(税抜)

脂質、糖質をカットし、食欲抑制成分が食べ過ぎを防ぎ、すでに溜まってしまった脂肪の燃焼を促進します。



たった3分で油をカット!

START



ごま油が水の上に浮いています
1袋(4カプセル)の粉末投入

3分後



大量の油を包み込んで重くなり沈みます
※体内では吸収されず排出されます

ITEM2

&Ratia+

Premium Beauty Active

プレミアムビューティアクティブ

10mlx30 ポーション

8,000円(税抜)

身体の中からきれいになる力を取り戻し、美容にも期待できます。携帯しやすいポーションタイプです。

■肌荒れ・シミ・ソバカスに対応

主成分は古くから日本人の食生活の基本である米胚芽や大豆。これにルイボスティーエキスやコラーゲンなど美容素材がふんだんに取り入れられています。液状なので吸収率は抜群。たった10mlでお肌が見違えるほどイキイキとよみがえります。

■生活習慣病やアトピーの予防も

生活習慣病や敏感肌、アトピーを引き起こす原因のひとつが活性酸素。ビューティアクティブは余分な活性酸素を取り除く働きが期待できますので、環境汚染、喫煙、ストレス、食品添加物などが原因で、活性酸素が増えてしまった現代人にぴったりの健康食品です。



リスク
50%

食欲過多タイプの方にオススメのケアは…

ノンストレスで サイズダウンコース

カロリー摂取量をおさえたいと思っても、食事制限はツライもの。また、楽しいお酒の席も、ついつい食べ過ぎてしまう危険性大。脂肪を溜め込みやすい環境にあるあなたがこれから気をつけるべきはずばり食べ過ぎ。夏の間は暑さでおさえられていた食欲が、秋になって一気に大爆発！ とならないように、栄養のバランスはキープしつつカロリーコントロールできる食事がおすすめです。



- ✓ 秋になると食欲がアップする
- ✓ お酒や油っこい食べ物が好き
- ✓ 自己流ダイエットで失敗したことがある

お粥で体も心もほっこり

カロリー摂取量は抑えたいけれど、味気ないダイエットフードばかりでは、ストレスになってしまいそう。そこでおすすめなのが、食事の楽しさを感じながらカロリーコントロールできるこちらのお粥。さらに体が内側から温まり、これからの季節にぴったり♪

&Ratia+

Premium SelfControl Diet

プレミアムセルフコントロールダイエット

250g×14袋

15,000円(税抜)

食物繊維入りがうれしいお粥タイプの代替
ダイエット食品。

3種の味に加え、付属のスパイスを混ぜればさらに味のバリエーションが拡大。無理なくローカロライフを続けられます。



How to use

〈お湯で温める場合〉

袋の封は切らずにそのまま沸とうしたお湯の中に入れ、約5分間加熱しうつわにあけ、お好みのスパイス1包をふりかけてよくかきまぜてからお召し上がりください。



※加熱直後は熱いのでやけどをしないようにお気をつけてください。
※開封時に切り口で手を切らないようご注意ください。

〈電子レンジで温める場合〉

袋のまま加熱すると発火する場合がありますので、必ず袋から出し、うつわにあけ、ラップをかけて加熱してください。
(加熱時間の目安 500Wの場合約2分) 加熱後は、軽くかきまぜた後、お好みのスパイス1包をふりかけてよくかきまぜてからお召し上がり下さい。



スイーツ感覚でカロリーセーブ

ただでさえ食欲が UP する季節に、無理な食事制限はツライもの。さらに我慢の反動でドカ食いしてダイエット前より体重が増えちゃった… !! なんて悲惨な事態を防ぐためにも、スイーツ感覚でいただける、3つ味のシェイクでおいしくカロリーセーブはいかが？



&Ratia+ System Diet 95

システムダイエット 95

30g×14袋

15,000円 (税抜)

美容経済新聞社・エステティック通信にて、全国エステティックにて販売されている数多くの商品から最優秀商品として「システムダイエット 95」が金賞受賞。

ダイエット成功へと導くための“壁”を徹底解決した究極のダイエット食品です

綺麗に痩せれない、食欲に勝てない、時間がない。ダイエットに失敗して来た多くの壁を乗り越え商品開発された決定版！95キロカロリーの間に美味しさと満腹感を凝縮しました。



システムダイエット95 味バリエーション

甘みを抑えておいしく
スムージー風味が簡単に作れます！

VANILLA

バニラスムージー 238kcal

SD95 バニラ 1袋 + 豆乳 150cc + 豆腐 100g+ はちみつ 小さじ 1

ミキサーに全材料を入れよくミキシングする。



STRAWBERRY

ストロベリースムージー 211kcal

SD95 ストロベリー + 豆乳 100cc + 水 50cc + ヨーグルト 50g+ キウイフルーツ 50g

ミキサーに全材料を入れよくミキシングする。



効率ダイエットプランのご提案

● ゆっくりダイエット

	朝食	昼食	夕食	効果
プラン①				大
プラン②				中
プラン③				小

● すぐにダイエット

	朝食	昼食	夕食	効果
プラン①				大
プラン②				中
プラン③				小

※1日に1食～2食をシステムダイエットに置換えてください。

体重を1kg落とすためには7200kcalの消費・燃焼が必要です

通常食

朝＝約700kcal
昼＝約800kcal
夕＝約1,000kcal

1日合計2,500kcal



SD95を朝夕2食摂取すると

朝＝約95kcal
昼＝約800kcal
夕＝約95kcal

1日合計990kcal

1日約-1500カロリーも食事だけでカットできる!!

リスク
70%

冷え・むくみタイプの方にオススメのケアは…

代謝アップで スッキリコース



猛暑続きだった今年の夏。例年以上にエアコンを効かせたり、冷たい飲食物ばかり摂っていた人も多いのでは？ こうした体を冷やす生活が少しずつダメージとして蓄積され、秋になってむくみや疲れ、ホルモンバランスの乱れによる生理不順や肌あれなどのトラブルにつながるのです。放置して肌や体調に深刻なトラブルが発生する前に、無理なく巡りをアップできるケアをはじめましょう。

- ✓ 夏に冷たい飲食物をたくさん摂った
- ✓ 足のむくみや肩こりが気になる
- ✓ 入浴はシャワーですませがち

簡単 “ながらケア” でスッキリ！

忙しくてボディケアに時間をさけないのなら、着けるだけでサイズダウンが叶うサポーターを活用するのも手。特殊な繊維で体を芯から温め、気になる冷えやむくみにアプローチ。夏の疲れで代謝機能が低下しがちな秋のスタイル崩れ防止に一役買ってくれそう。



&Ratia+ Long Supporter

ロングサポーター

Size M/L

28,000円 (税抜)

人の体のエネルギーを利用して保温・発汗・循環などに作用する光電子繊維を使用。気になる太ももからふくらはぎをしっかりサポートします。マッサージ後に装着するとさらに効果的。

「サポーターシリーズ」

この他、ショーツ（二の腕）、ウエスト（お腹）などお悩みに合わせてお選び頂けます。詳しくは ratiasystem.com にてご確認ください。

ジェルマッサージでむくみを撃退

冷えやむくみのケア、セルライトの抑制に効果的なのがマッサージ。湯船に浸かりながらでもいいけれど、せっかくなら美容成分がたっぷり配合されたスリミングジェルを使ってさらなる効果UPを狙って。リンパの流れに沿って手のひら全体で行うのがおすすめです。



&Ratia N Quick Hot Body Gel

クイックホットボディジェル

200g

5,000円 (税抜)

お腹まわり、脚などシェイプアップしたい部分を、手のひら全体を使ってマッサージします。マッサージ後、「&Ratia サポーター」を装着すると約50分間リラックスするだけで、気になる部分がすっきりと引き締まります。

リスク
20%

油断禁物タイプの方にオススメのケアは…

楽に即効！ メリハリメイクコース



夏も健康的な生活を送り、今のところサイズダウンの必要性や体調不良を感じていないあなた。とはいえ、秋冬は気温の低下や空気の乾燥など、キレイをおびやかす要素がいっぱい。女性らしいメリハリボディをめざすなら、普段の生活から冷えを防いで代謝をあげる工夫が必要です。適度な運動やバランスのいい食生活を心がけつつ、機能性インナーなどの便利アイテムを賢く活用するのがおすすめです。

- ✓ 女性らしいメリハリが理想
- ✓ すぐに目に見える効果がほしい
- ✓ 脂肪も筋肉も少ない

着るだけで理想のボディへ

ダイエットだけでは難しい、バストやヒップアップ、ウエストのくびれといったメリハリのあるボディラインも、機能性インナーなら着るだけで即実現！ また、保温と循環作用を持つ光電子繊維使用で、気温が低下していくこれからの季節の冷え対策にも有効です。



&Ratia+ Waist Nipper

Size 58-82
19,000円 (税抜)

ボディラインに沿った立体設計と特殊カットの布使用で、シェイプされた美しいウエストラインを演出。形状記憶ボーン入りのしなやかな着心地とおしゃれなデザインも魅力。

「Iam インナーシリーズ」

この他、ブラジャー、ショーツ、シェイプアップキャミソールなどお悩みに合わせてお選び頂けます。詳しくは ratiasystem.com にてご確認ください。

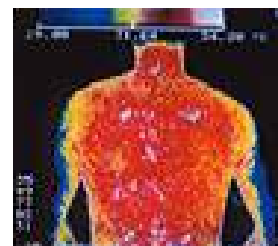
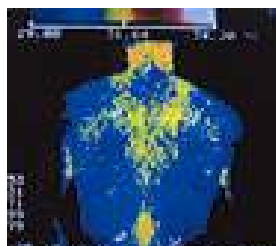


&Ratia+ Long Girdle

Size 58-82
19,000円 (税抜)

立体パターンと後ろ中心のシャーリングで丸みをつぶさずにヒップアップ。ウエストはストレッチレースとV字カットデザインによるやさしいフィット感で余分な贅肉をコントロール。

インナー着用前後の体温の変化



Hiroki Information

累計再生回数 2,000 万回突破!! 「Ratia TV by Hiroki」



Instagram

Hiroki最新情報をインスタグラムでリアルタイム配信中♪

@yamadahiroki_hiroki



[インスタフォロー登録方法]



フォロワーついに115万人突破!!

有名人Instagramランキング・タレントでは黒柳徹子さんを越えて、現在13位ランキング中!

<https://insta.refetter.com/category/talent/>

RatiaTV byHiroki 新企画ゲスト出演者大募集!!

才能発掘!

RatiaTV あなたの夢叶えます



現役「モデル/女優/タレント/インスタグラマー/youtuber」など才能がある方々の夢を応援する番組
夢を追いかけている「新人・素人」さんも大歓迎です
スターになれる企画/一緒に夢を叶えましょう。

Hiroki のサイトも新しくなりました。
最新の活動情報をご覧頂けますので、
ぜひアクセスしてください!

www.hiro-ki.com

Ratia Information



2018年7月15日に
広島でラティアヒロインが開催されました！



ラティアグランプリ

Ratia Grand Prize



スタジオラティア広島店

小河内 珠理 さん

今まではぽっちゃり体型でボディラインが隠れるようなふくばかりを選んでいました。友人からラティアを紹介してもらい、体験を受けて自分の血流や体脂肪などの数値の悪さに衝撃を受け通うことになりました。

APTS、エボリューション、自宅ではお風呂後のジェル、サポーター、サプリを飲むことを忘れず行いました。

その結果、体脂肪は-6%、体重は-7.4kg、トータルで-54cmもサイズダウンしました。今では1年までに着ていた服がぶかぶかな状態です。自分1人だったら、ラティアに出会っていなかったら、今の私はいなかったと思います。



準グランプリ

Ratia Second Prize



スタジオラティア広島店

中西良子 さん

結婚前の4年間ラティアにかより結婚当初はスリムでしたが、10年経って気づくと腰回りにお肉がついていました。子どもからも「お母さん、おデブちゃん」などと言われるようになり、「これではいけない！」と思って、ラティアに再び通いました。お店ではAPTS、家ではジェル、サポーター、スリムバーンティー、アクティブ、リラックス、システムを毎日摂取するようにしました。結果、9ヶ月で体重-4kg、体脂肪-3%、ウエスト-7.3cm、腹部-6.3cm、ヒップ-5.5cm、太もも-3.6cm、トータル35cm落ちました。今では着ると残念な感じになっていた服が引き締まって着られるようになりました！

Ratia Heroines 2018 今後のスケジュール

静岡・関東エリア大会

2018年10月8日(月)

福岡大会

2018年11月18日(日)

Pick Up Item

高城 亜樹 FIRST LINE 発売記念プレミアムキャンペーン実施中
TAKAJO AKI ファーストライン

studioRatia直営全店にて先着限定300個 **30%OFF**

&Ratia N

PRODUCED BY TAKAJO AKI

BBクリーム カラー1色

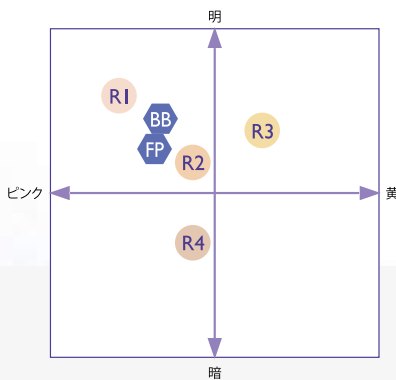
4,200円(税抜) SPF30 PA+++ (処方理論値)

美容クリーム・下地・ファンデーション・サンスクリーンの役割をこれ1本で果たすことのできる多機能なオールインワンクリームファンデーション。

カバー力があり、お顔の気になる部分には重ね使いをしていただくことでコンシーラーの代わりにもなります。紫外線吸収剤不使用のケミカルフリー処方なのに、SPF30・PA+++ (処方理論値)の満足スペック!

BBクリームとしての機能を持たせつつ、ライトな使い心地と、薄付きでナチュラル仕上がりを実感。

[アンドラティアファンデーション 5色展開カラーチャート]



R1 ハイライトな肌色

色白の方、お肌がクスマやすい方におすすめの色味。2色使いでハイライト効果。

BB オークル系のナチュラルベージュ色

日本人の肌が一番多く馴染むR2より少しピンクを強化した色味。

R2 馴染みやすい基本色

一般に日本人の肌が一番多く馴染む色味。

R3 やや黄みがかった肌色

一般的に若年層に好まれる色味。

R4 馴染みやすい基本色

日焼け・色黒の方、基本色では明るいという方におすすめの色味。2色使いでローライト効果。

&Ratia N

PRODUCED BY TAKAJO AKI

フェイスパウダー カラー1色

4,800円(税抜) SPF15 PA++ (処方理論値)

お肌の透明度をワントーンアップさせる軽めの仕上がりのシルキータッチのルースパウダー。

紫外線吸収剤不使用のケミカルフリー処方、SPF15・PA++ (処方理論値)スペック。ナチュラルベージュの色味でお肌の透明度アップが期待できます。

R1-R4はゲルファンデーション・2WAYファンデーションの色展開です
BBクリーム・フェイスパウダーは各1色のみ

敏感肌の私が出会いました by 高城亜樹

アレルギー持ちで、肌荒れがひどく、お仕事上のこともありますが、ずっと悩んでいました。新しい化粧品に変えると、ニキビができたリトラブルも多かったです。

アレルギーをもっている、敏感肌でも女性には、メイクをしなければならぬ時がどなたでもあると思います。そういう時に安心して使って頂けるファンデーションを!と思ってプロデュースしました。



スタッフも使ってみました!

- ・肌馴染みが良く付けている感がなく軽い!
- ・サラサラでベタつきが無いのにカバー力はちゃんとある!
- ・肌への負担無く程よいハイライトがありキレイに仕上がる!



高城さんのお肌の悩みや商品開発ストーリーはグループホームページをご覧ください。

www.ratia.co.jp

RatiaStyle

〒150-0041 東京都渋谷区神南1-20-17-5・6F

電話でのお問合せ 0120-59-5507

メールでのお問い合わせ info@ratiastyle.com