

# RatiaStyle

Ratia membership magazine

VOL. 49

2020.11

最大**30%OFF**

WINTER CAMPAIGN

2020年11月1日～2021年1月31日

秋冬太り対策にも！  
**おうち時間で  
代謝UPを  
目指そう**



# 秋冬太り対策にも！ おうち時間で 代謝 UP を目指そう

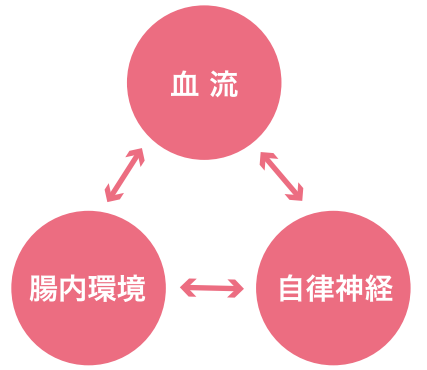
季節のなかで、もっとも太りやすい秋冬。さらに日頃からの運動不足が加わると、代謝が落ちて病気やケガの原因にも繋がります。そこで今回は、体重増加防止＆疲れのないカラダを目指す代謝 UP の習慣術をご紹介します！

## 代謝 UP がどうして大事？

代謝 UP とはつまり、カラダの機能を正しく働かせること。不規則な生活リズム、偏った食事が原因で私たちは普段から、カラダを酷使しています。それに気づかないまましていると代謝が下がり、むくみや冷え、そこから風邪、さらには他の病気をどんどん誘発させてしまうのです。なので、その反対に代謝を UP させる習慣を取り入れるとカラダの機能が整い、結果として痩せ体質＆病気知らずなカラダへと変化を遂げていくようになります。

## ラティアメソッドは 代謝 UP を目的とした 体質改善メソッド

ラティアの創業当時からお伝えしている体質改善メソッドは、まさにこの代謝 UP のサイクルを生み出す仕組みとなっています。代謝 UP に必要な要素は「血流促進」「腸内環境改善」「自律神経を整える」という3つの軸があります。



ラティアでは、血流・腸内環境・自律神経の改善へアプローチするサプリメントと独自のマッサージケアや食事法をお伝えしています。この3つの軸を同時にアプローチすることで1ヶ月後、3ヶ月後の体質改善が実現していくのです。

## ラティア メソッドは 【免疫カアップ】 も期待できる!?

昨今、重要視されている免疫カアップの習慣。大まかに分けて特に必要とされる習慣は、「血行不良を改善し、免疫細胞を活発にさせる」「自律神経を整え、疲労による免疫機能の低下を防ぐ」「腸内環境の悪玉菌増加を抑え、免疫機能の低下を防ぐ」です。そう、実はこれってラティアの体質改善メソッドと同じこと。ラティアの体質改善メソッドは、カラダの代謝アップを目的としているので必然的に免疫カも上がる効果も得られるでしょう。それだけでなく、痩せ体質にもなるのでぜひ、この秋冬にマスターしてくださいね。



あなたの代謝は低下していない？

## カラダの健康チェック

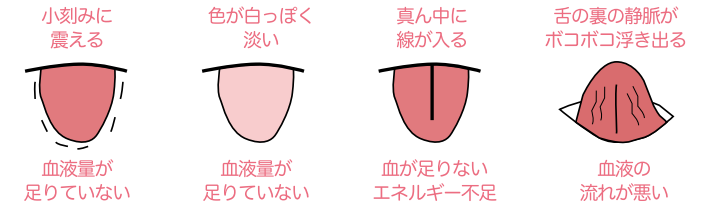
カラダの不調のサインはこんなところから出ている！  
当てはまる項目が3つ以上あると、要注意……かも？

### 血流チェック

- 足がむくみやすい
- 疲れやすく、よく息切れをする
- 顔が白く、ツヤがない
- かすみ目、疲れ目がある
- ため息をよくつく
- 下痢と便秘を繰り返す

## 舌の状態で見える血流悪化の特徴

血流は血の流れが悪いというだけでなく、血液の量そのものが足りていない場合があります。血流の状態は舌を見ると把握できるので、ぜひ舌の状態もチェックしましょう。



血が足りない、エネルギー不足タイプの方は、まず血液量を多くすることが大切。ひじき、大豆製品などの血を作る成分である鉄分を意識的に摂取しましょう。血液の流れが悪い方は、適度な運動と水分摂取を忘れずに！

### 腸内環境チェック

- 便やおナラが臭い
- 下痢や便秘など排便の状態が変化しやすい
- 肉類が多く、野菜を食べない
- 乳酸菌をあまり摂取しない
- 肌が荒れやすい
- ストレス過多な生活をしている

## 便の状態で見える腸内環境チェック！

毎日、排便できているからといって安心してはいけません。腸内環境が整っていないと、便の状態が悪くなるのでぜひ併せてチェックしましょう。



表面が柔らかくソーセージ状の便で色は黄色～黄褐色、臭いはきつくない便が最も理想の便です。

### 自律神経チェック

- 寝ているのに疲れが取れない
- 寝つきが悪く、途中で目がさめる
- 最近、やる気が起きない
- 考えすぎて不安になることが多い
- 肌が荒れやすい
- 涼しい日でも汗をかく

## 自律神経が乱れやすい食習慣と食事

- NG ポイント 1…普段から朝食を抜く
- NG ポイント 2…スナック菓子やマヨネーズなどのトランス脂肪酸
- NG ポイント 3…コーヒーなどのカフェインの多量摂取

基本の3食を摂らない、カラダの健康を阻害する有害物質のトランス脂肪酸を含む食事や交感神経を刺激するカフェインを多量摂取すると、生活リズムが崩れやすく自律神経が乱れる原因に！

無意識の生活習慣が実はカラダをイジメているのかも！  
当てはまるポイントが多かった方は、  
まずは普段の習慣を見直し＆サプリメントで栄養補給をしよう！



# ラティアのサプリメント & アイテムで効果的に代謝アップ！

代謝アップと免疫力強化に欠かせない、【血流】【腸内環境】【自律神経】の改善にアプローチするサプリメントをご紹介します。とくに厳しい寒さを迎えるこれからの時期に必要なアイテムを厳選しました。

## 血流改善に役立つサプリメント & アイテム

### 生姜でじんわりぽかぽか！ プレミアムスリムバーンティ

生姜と9つの成分が配合された脂肪燃焼効果の高いダイエット茶。芯からぽかぽかとした暖かさが持続し、カラダの巡りを良好になるようサポートします。ほんのり生姜の甘みを感じられてホッと一息つける一品。



Premium Slim Burn Tea  
2.5g×30包  
通常価格 **¥3,500** (税抜)

### 他にもおすすめの 血流改善アイテム

#### プレミアム ビューティアクティブ 抗酸化作用でカラダのサビを 解消し巡りをサポート



Premium Beauty Active W  
10mL×15個×2袋  
通常価格 **¥8,000** (税抜)

## 腸内環境改善に役立つ サプリメント

### 便秘の原因から解消！ プレミアムファイン

ただ便を出すのではなく、便秘の原因となっている腸内環境を整える効果のあるサプリメント。寝る前に飲むと就寝中のぜん動運動が活発に働いて翌朝のお通じがスムーズに！生きた乳酸菌を配合しているので、食生活で乳酸菌を摂取する機会が少ない方にもおすすめです。



Premium Fine  
330mg×70粒  
通常価格 **¥4,500** (税抜)

### 他にもおすすめの 腸内環境改善アイテム

#### プレミアムセルフ コントロールダイエット 食物繊維配合リゾットで 腸を整えながらカロリー コントロールも！



Premium Self Control Diet  
250g×14袋  
通常価格 **¥15,000** (税抜)

## 自律神経を整える サプリメント

### デトックス効果を高める ビューティリラックス

疲労回復、むくみや冷えをサポートするシトルリン、自律神経を整えるのに有効なビタミンB群、ビタミンC、カルシウムなどが豊富に配合されたマスクット味のサポートドリンク。デトックス効果も高いのでもちろん、血流改善にも効果的です。



Premium Beauty Relax  
30mL×10本  
通常価格 **¥2,500** (税抜)

### 他にもおすすめの 自律神経改善アイテム

#### プレミアムフルーツデトックス スムーズな眠りと質の高い睡眠で 成長ホルモンを活性化

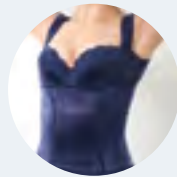


Premium Fruits Detox  
2g×30包  
通常価格 **¥7,000** (税抜)

## さらなる代謝アップとボディメイクにオススメなアイテム

### iam

年齢や暴飲暴食によって崩れてしまった体型を理想のスタイルへ導くボディファンデーション。無駄な圧迫感がなく、身につけるだけで自然と美しい姿勢もキープします。更に光電子繊維による保温効果で身体を冷やすことなく環境に適應する体温リズムをサポートします。ブラジャー・キャミソール・ウエストニッパー・ショーツ・ガードルの5種類。



通常価格 **¥4,500~19,000** (税別)

### ハイサポートタイスト 140d 骨盤プラス

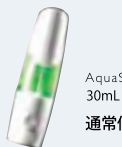
程よい着圧感が気持ちいいレッグウェア。骨盤サポート機能に加えリンパの流れを改善し、むくみをやわらげます。光電子繊維を採用し、遠赤外線による保湿作用で室内外どこにいてもちょうど良い体感温度が実現。毎日履いて代謝アップを目指しましょう。



通常価格 **¥9,800** (税抜)

### 抗酸化力のあるミストで保湿ケア！ アクアシリオンミスト

この時期インナーケアと同時に行いたいのが、肌の保湿ケア。抗酸化力の高い水素 & ケイ素をその場で同時生成する画期的な保湿ミスト。室内の暖房や、冬風にさらされて乾燥が進むお肌にこまめにアプローチをかけて。



AquaSilion Mist  
30mL  
通常価格 **¥49,800** (税抜)

炎症を抑える効果があるのでマスクによる肌トラブル、喉のケアにもオススメです！

# 代謝アップで 痩せ体質をつくる習慣

## 朝のルーティーン

### 血流アップの朝習慣

歯磨きしながら、かかと上げ下げ運動

かかとを上げ下げする動作を繰り返すと、かかと〜ふくらはぎにかけての筋肉ポンプ機能が活性化！忙しい朝は身支度時間を活用して血流アップの運動を忘れずに。

### Ratia お助けアイテム

#### プレミアムスリムバーンティ

基礎体温が低い慢性冷え性の方は朝の一杯で代謝アップ、冷え改善効果を実感。



## 昼のルーティーン

### 血流アップの昼習慣

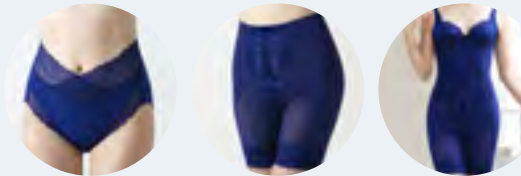
1時間に1回のマッサージと水分補給

デスクワークなど長時間にわたって座っている場合は、1時間に1回は休憩もかねて首、肩、肩甲骨のマッサージを。それと合わせてコップ一杯のお水を摂取する習慣も身につけて。

### Ratia お助けアイテム

#### iam / ボディファンデーション

光電子繊維による遠赤外線効果は“着る温泉”感覚で日中も巡りの良いカラダを維持。



## 夜のルーティーン

### 血流アップの夜習慣

40℃のお湯で10~15分ほどの入浴

夜は入眠に向けての準備が大切！ほどよい温度のお湯でカラダを芯から温めて。

### 腸内環境改善の夜習慣

夕食後にヨーグルトを食べる

肌と同じく、腸にもゴールデンタイムがあります。腸のゴールデンタイムは起床時間によって変化しますがおよそ、22時~2時頃。このゴールデンタイムをより活性化させるために夕食後にヨーグルトを摂取しましょう。

### Ratia お助けアイテム

#### プレミアムファイン

腸内環境を整え、腸のぜん動運動を活発にするスムーズな眠りで、成長ホルモンを活性化。



### 腸内環境改善の朝習慣

朝ごはんは、白湯・あさりのお味噌汁

腸内環境を整えるには、体を温めること & 発酵食品を摂取しましょう。お味噌汁にはあさりを入れて不足しがちな鉄分も効果的に補給！

### 自律神経調整の朝習慣

起きてすぐカーテンを開け、  
ベッドでストレッチ

朝は陽の光を浴びて交感神経を優位に働かせましょう。カラダと心の切り替えのために、ベッドで簡単なストレッチを行なうと気持ちもスッキリします。



### 腸内環境改善の昼習慣

お昼ごはんは、温野菜サラダ、  
きのこのマリネ、玄米おにぎり

秋冬はカラダが冷えやすいので、サラダも生野菜より温野菜を摂取。きのこは食物繊維が豊富なので便秘解消の食材！発酵食品である玄米や納豆も積極的に取り入れましょう。



### 自律神経調整の昼習慣

食後に濃いめのお茶を1杯飲む

昼食後は副交感神経が働きやすく、眠たい気分になりやすいです。交感神経を優位に働かせるには食後に濃いめのお茶を1杯飲むと効果的！

### Ratia お助けアイテム

#### ビューティリラックス

デトックス効果と疲労回復の女性の為のアシストウォーター



### 自律神経調整の夜習慣

ストレッチ & お気に入りの香りで就寝

寝る前はスマホなどの電子機器のオフはもちろん、ストレッチでカラダをしっかりとほぐして。五感でリラックスモードを作るために、触り心地の良い寝具やお気に入りの香りで寝室を満たすのも大切です。





定期購入会員は毎月**20%~60%OFF**で購入できてとってもオトク!!

初回のお届け商品

まずはご希望のシリーズからセレクト

「&Ratiaシリーズ」の場合は基礎1ヶ月4点セット1点のみ、または現品15アイテムから2点選択。



2回目以降のお届け商品

シリーズ変更もOK、自由にセレクト。

基礎1ヶ月4点セットまたはダイエットシリーズから1点、またはご希望の方は現品17アイテムから2点が選択できます。

&Ratia+ 基礎1ヶ月4点セット

- クレンジング
- ウォッシング
- ローションA
- ゲルL



※肌別にローション2種 (A/M)、ゲル2種 (L/M) より選択

&Ratia+ ダイエットシリーズ(2種から選択)

- システムダイエット95
- プレミアムセルフコントロールダイエット



※どちらか1品のみお選び頂けます

&Ratia+シリーズ (お好きな2点を選択)

-FACE-

- クレンジング
- ウォッシング
- クリアパック
- フェイスマッサージクリーム
- プレミアムアクティブ
- ローション (A/M)
- ソリューション (W/M)
- ゲル (L/M)

-BODY-

- ファットバーン
- クイックホットボディゲル
- ビューティモイストジェル
- プレミアムスリムバーンティ (2点セット)

-SUPPLEMENT-

- プレミアムビューティアクティブ W
- プレミアムファイン (2袋セット)
- プレミアムフルーツデトックス
- プレミアムマルチビタミン SP
- プレミアムビューティリラックス (2箱セット)

配送料無料

商品は毎月10日前後にお届けします。(月により多少前後することがあります)

定価よりずっとおトク

通常 基礎1ヶ月4点セットを購入すると...  
定価 23,000円

おトクな定額コース今なら

**9,900円 (税込)**

ゴールド会員になると基礎化粧品はなんと最大46%OFF!!

特別商品・シーズン商品は最大20%~30%OFFに!!

商品一覧	スタンダード会員	ゴールド会員
基礎スキンケア		9,900円(税込)/月 最大46%OFF
特別商品 [ゲル・プレミアムビューティアクティブ]	15%OFF	30%OFF
通常・おすすめシーズン商品 [アクアシリオン タンブラー・ミスト]	最大10%OFF ※おすすめシーズン商品最大15%OFF ※ビューティリラックスは10%OFF	最大20%OFF ※ビューティリラックスは10%OFF

定期購入ご継続 Special Presents

<p>1年目特典</p> <p>日本全国 お取り寄せグルメカタログ + 人気エステメニュー 1回無料プレゼント</p>	<p>4年目特典</p> <p>グルメ・雑貨・旅行情報が掲載された JTB カタログ式ギフト</p>
<p>2年目特典</p> <p>選べる特典 第1弾 ディズニー/USJ/旅行カタログ</p>	<p>5年目特典</p> <p>選べる特典 第2弾 ディズニー/USJ/お取り寄せグルメ</p>
<p>3年目特典</p> <p>雑貨とグルメのWカタログ 1000アイテムを超えるバリエーション 2冊の中の1点を選べる</p>	<p>6年目特典</p> <p>選りすぐったこだわりの品々 毎年カタログジャンルを変えてプレゼントします</p>

7年目以降も毎年カタログをお届けしますのでお楽しみに!

ポイントシステムで貯まる!使える!

RatiaStyle サイトで商品をご購入いただくと、100円につき3ポイントが付与されます。

2年目以降は、お得度がますます高まる!!  
続けるだけで1年ごとにお得度がUP!!

	サービス適用金額
入会后12ヶ月まで	9,900円(税込)
入会后13ヶ月目以降	9,000円(税込)
入会后25ヶ月目以降	8,000円(税込)
入会后37ヶ月目以降	7,000円(税込)

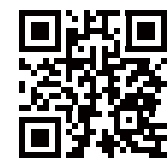
2年目からは初年度より年間10,800円お得、3年目は年間22,800円、4年目は年間34,800円お得になります。

ポイントの貯め方

通販の場合 1回購入100円ごとに3ポイント発生

Ratia Information

Ratia Heroines  
2020 全国大会  
WEB投票開催中



各店舗からノミネートされたエントリーの方々から全国でのグランプリ、他受賞者が決定!  
(12月1日WEBにて発表)



Hiroki Information

LOUNGE HIROKI

YouTube 好評配信中



今すぐチェック&チャンネル登録!

YouTubeで「lounge hiroki」と検索。LOUNGE HIROKIをお楽しみください。

オーナー・HIROKIのYouTube「LOUNGE HIROKI」では、HIROKIの仕事ぶりプライベートな一面に迫った動画コンテンツを配信中。ミステリアスでつかみどころがないと思われるオーナー・HIROKIって一体どんな人?そして、普段はどんなことをしているの?今この瞬間の生HIROKIを要チェック!



PICK  
UP  
ITEM

## しょうがパワーで 代謝を上げてダイエット！

ダイエットが成功しない原因は、カラダの冷えから。冷えとは無縁と以为ていても、実はカラダが冷えている人が増加しています。

毎日1日1杯飲むだけでカラダを芯からあたため基礎代謝をアップし、痩せやすいカラダを作ります。



&Ratia+  
プレミアムスリムバーンティ  
内容量：2.5g×30包  
¥3,500 (税抜)

### ■乾燥しょうがでカラダを深部からあたためる

実は生しょうがでは、カラダの深部の体温がさがってしまいます。しかし、しょうがを乾燥させると、ジンゲロールの一部がショウガオールという成分に変化し、カラダを深部から温めることができます。この乾燥しょうがが、1包の中に1日摂取目安量10g（生しょうが換算）がたっぷり入っているので、体内の血流を良くし、冷え性の改善をし、代謝を向上させることで脂肪を燃焼させます。

### ■9つの素材でしょうがの力を更にパワーアップ

オリジナル素材アンドラティア（特許取得済み）配合で冷えによる、血行不良、機能低下を抑制します。また、紅茶やバラの花、カモミールなどがカラダを温め、冷えて落ちた代謝をアップさせます。

- アンドラティア：抗酸化効果があります。
- 紅茶：利尿作用、温め効果があります。
- ステビア葉：緑茶の5倍以上の抗酸化効果があります。
- ローズヒップ：世界一ビタミンを含む植物です。
- バラの花：新陳代謝を良くし、冷え性を防止します。
- フェネル：皮下脂肪の老廃物を排出します。
- カモミール：カラダを温め発汗作用があります。
- リンデン：カラダを温め、イライラやストレスを和らげます。
- ペニバナ：血行を良くし、冷え性を改善します。

### スタッフおすすめ！

#### スリムバーンティの美味しい飲み方

- ・生姜が苦手な方ははちみつやクリーブを入れると味がマイルドに。
- ・レモン、砂糖を入れるとスッキリ味に！気分転換にも。
- ・ホットミルクと合わせてチャイのように飲むのもおすすめ。



### USER'S VOICE

#### 汗をかかない、睡眠の質が悪い方

- ・入浴前に飲むことで発汗作用、血管拡張作用がありぐっすり眠れるようになった。
- ・入浴前と入浴中にも飲むことで体重が3キロ落ちた。

#### 冷え・むくみがあり基礎代謝が悪い方

- ・体温の低い朝に一杯飲むことで1年間で基礎体温が35.4°Cから36.4°Cまでアップ。
- ・手足の冷えやしもやけも改善し、肌荒れも良くなった。
- ・水筒に入れて1日中飲むことで日中のむくみの軽減、体脂肪が落ちやすくなった。