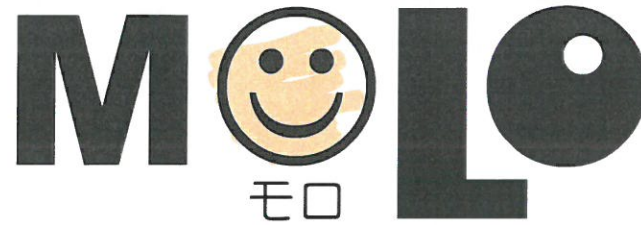


店舗お役立ち情報

〒815-0083 福岡市南区高宮3丁目11-8
TEL: 092-522-3330 FAX: 092-522-3332
http://www.misezukuri.com



有限会社リード・クリエーション発行 2014年
**2014年
3月号**
No.153



現代人は食べ過ぎている《ファスティングのすすめ!》

私は10年前、仕事のストレスから暴飲暴食と運動不足も重なり、頭はボンヤリとして倒れる寸前の状態にまでなりました。病院で検査を受けると、医師から「アナタは生活習慣病（糖尿病）ですよ!」と告げられました。・・・ショック!!

すっかり気落ちしてしまった次の日、幸運にも近くの書店で石原結實先生の「クスリをいっさい使わない 体を温めると病気は必ず治る」という本が目にとまりました。薬をも掴むような気持ちで一気に読み、翌日からそこに書かれていることをストイックに実行し始めました。その結果、悪かった数値はみるみる改善し、70kg近くあった体重も月に1kg以上のペースで減っていき、あっという間に58kgになりました。その時に体験したのが「プチ断食基本食」です。そこには、この朝食・昼食・夕食といった食生活は、体を温め、健康の維持増進し、病気の予防には絶大な効果を発揮すると書かれていました。

- 朝食は「ニンジンとリンゴをすったジュース」、黒砂糖を入れた「生姜紅茶」を1~2杯飲む。
 - 昼食は「ざる蕎麦」か「トロロ蕎麦」や「ワカメ蕎麦」などの軽いものを。
 - 夕食は、和食を中心に、好きなものを、好きなだけ、よく「噛んで食べる」。
- アルコール好きな人は、適度に飲んでいい。(これは嬉しい)

朝食は英語でbreakfastというが、「fast (断食) を break (やめる) 食事」という意味があるということも知りました。「喉もと過ぎれば、熱さ忘れる」という諺がありますが、忘れかけていた断食のことを思い出させてくれたのがボディボックスの太田社長が推奨するファスティング(断食セミナー)でした。ファスティング(断食)とは、単にダイエット目的のみならず、体内のリセットやデトックスができるひとつの健康療法です。現代はそれだけリセットが必要なくらい食が溢れる飽食時代なのです。更に驚くほど沢山の食品添加物や、食の汚染問題、PM2.5を始めとする大気汚染等、どんなに気をつけていても完全に汚染から遠ざかることは出来ません。太田社長が長年のプロボクサー生活で実践し、正しい食の知識と食に対する意識を持って取り組んでいるセミナー。私もあらためて、このセミナーでファスティング(断食)に興味を持ちました。いつの間にかメタボになり健康面に不安を抱いている方、自分の生き方をもう一度原点から見直そうという方、ファスティング(断食)についてのご質問や、セミナー依頼はこちらへお問い合わせ下さい。(F)

* ボディメイク&ダイエット専門店 bodybox (ボディボックス)
福岡市中央区天神2-2-5 サンベアービル2F
TEL/FAX 092-761-7850

* ファスティング&エステサロン Millemercis (ミルメルシー)
福岡市中央区大名2-15-7 ネオハイツ9F
TEL/FAX 092-724-3910



株式会社ボディボックス代表 太田優士氏
ダイエット講師・ピラティス講師
ファスティングマイスター

第10回店舗開業支援セミナー:「一蘭」に学ぶ一寸法師戦略とは!

2014年も、とっておきのゲストさんによる話しが聞ける(社)福岡繁盛支援協会主催の「第10回店舗開業支援セミナー」を開催致します。今回の講師は、日本のラーメン文化を牽引する株式会社一蘭:代表取締役の吉富学社長です。味に集中して貰う為の“味集中カウンター”は、吉富社長の考案で、海外でも、この一蘭のスタイルで出店されるということです。今年2014年には、香港店に続いてNYにも出店と、この博多から世界中に一蘭ファンをつくっている吉富社長。興味津々の内容ですので、沢山のご参加をお待ちしております。

第10回 店舗開業支援セミナー
知らずに開業、知って開業。これが開業後の大きな差へ。実績1,350件以上! 解決 一寸法師戦略
01 一蘭がなぜに勝つための戦略
02 失敗しない店舗設計術
03 開業資金調達法
2014年4月24日(木)
13:00(受付12:45)~17:00
〒815-0083 福岡市南区高宮3丁目11-8
TEL: 092-522-3330 FAX: 092-522-3332

4/24 (木) 13:00~17:00 (受付 12:45~)
アクロス福岡10階 アクサ生命保険株式会社内
*東オフィスエレベーターからお越しください。
¥3,000- (1名様)
定員 50名
【懇親会に出席される方は、お申し込みください。(先着 15名)】

【株式会社一蘭 代表取締役社長 吉富 学氏プロフィール】

1964年12月5日、福岡県北九州市に生まれる。大学在学中、父親が病に倒れ、生活費を捻出するためにアルバイトを開始。卒業後、さまざまな事業を興し、「一蘭」の屋号を守ることになる。小さな店だったが、それを全国区に。2010年6月現在、27店舗まで広がり、2007年にはニューヨークにオフィスを構えるまでになっている。稀代のアイデアマンが、ラーメン業界に巻き起こした新風と新たな常識に注目していきたい。

リード・クリエーションからのお知らせ

急募! 私たちと一緒に働いてみませんか?

mission

私たち:リード・クリエーションは、店舗ビジネスにおいて、夢を叶えたいと願う人達に『魅力ある店舗づくり』に加え、開業知識及び開業計画のアドバイス、開店までのフォローから、開店後の店舗運営までをトータルにサポートし成功店づくりを一杯バックアップしていきます!

- ◇上記のミッションに賛同できる方。
- ◇健康で、この仕事に情熱が持てる方。
- ◇仕事を通じて自分を成長させたいとの想いを持っている方。
- ◇会社の近くから通える方。
- ◇時間を大切に、気持ちの良い挨拶・返事が出来る方。
- ◇仕事はハードですが、とてもやりがいがあります。

この仕事が好きで健康な青年! 待っています。 問合せ: 092-522-3330 福泉まで。

編集後記

旬リードクリエーションは、起業して今年の10月で丸29年となります。最初は2人からスタート。その一年後には3人となり、少しずつ仕事も増え、そのたびに新しくスタッフが増えていきました。この29年間のうちに、3人の人が独立を果たしました。みな、自分の人生=店舗デザインというくらい没頭し、追求してました。特別に才能があるというよりも、何よりもこの仕事が好きだということなのでしょう。みるみる腕を上げ、お客様を喜ばせていく姿は頼もしくあります。一つのことを貫いていくことで、豊かな人間性を築いていくのって素晴らしいです。(正直・・・修行ですけどね(笑)) どうでしょう、我々と共に修行・・・いや魂を磨いていってくれる人! 心底、募集です! 待ってます。 BY. みちか