

“細胞クレンジング”初心者でも簡単「週末ファスティング」

ライフスタイルデザイナー 栗原冬子氏を招き 6/26(土) 10時より YouTube 配信

先端美容を追求し、エイジングケア No.1^{※1}ブランドの「fracora(フラコラ)」は、ライフスタイルデザイナー 栗原冬子氏を招き、フラコラカルチャーにて「初心者でも簡単にできる「週末ファスティング」のススメ」を2021年6月26日(土) 10:00より YouTube 配信いたします。



外出自粛によりおうち時間が長くなったことで“つい食べてしまう”という方も多いのではないのでしょうか。「増えた体重を減らしたい!」と思った時が、ファスティングデビューにはちょうど良いタイミング。また、ファスティングはダイエットだけでなく腸内をデトックスして、体の内側からリセットしてくれるという効果が期待できます。しかし、はじめから本気のファスティングにチャレンジするのはハードルが高いというご意見をフラコラには多くいただいています。

そんなお客様のお声にこたえる「fracora カルチャー」では今回、ライフスタイルデザイナー 栗原冬子さんをお招きし、初心者でも簡単にできる「週末ファスティング」についてお話しいただきます。

今までもフラコラは美と健康を応援するブランドとして、化粧品やサプリメントなど商品だけでなく、顔のエクササイズやヨガなどのイベントを通じて、日常生活に取り入れられる簡単で健康的にキレイになるコツをお伝えしてきました。2011年より累計4万人^{※2}のお客様にご参加いただいています。

▼初心者でも簡単にできる「週末ファスティング」のススメ

最近では、男女問わず、ファスティング人気が高まっています。ファスティングの本来の目的は消化器官を休めることで腸内をデトックスして、体の内側からリセットさせること。免疫力を高める効果も期待でき、体を根本から整えてくれると言われてしています。

「ファスティングをやってみたかった」「夏までにダイエットしたい」「体をすっきりさせたい」という方へピッタリのセミナーとなっています。

【プログラム内容】

- ① ファスティングとは？
- ② ファスティングの効果（ダイエット／美容／健康）
- ③ 初心者でもできる週末ファスティングのやり方

▼イベント概要

開催日時：2021年6月26日(土) 10:00～10:30

対象：どなたでも参加可能

参加費：無料

ご参加方法：Youtubeで配信いたします。

イベント当日に以下URLよりアクセスしてください。

https://youtu.be/1oTJ_OdWaDo

▼講師：ライフスタイルデザイナー 栗原冬子 氏

1971年生まれ。学生時代に芸能界でCDデビューをし、CM、ドラマ、NHKレギュラー番組出演などで活躍。1994年青山学院大学を卒業後、全日空国際線客室乗務員として勤務。2002年に退社し、在職中から興味があったアロマセラピーの道に進む。2012年より（公社）日本アロマ環境協会理事に就任。同年、株式会社Bon22を設立。オリジナルアロマブランド「F◆Y◆K（エフ・ワイ・ケー）」やスポーツプログラム「Yogaroma」などのプロデュース、企業や施設のアロマブランディングほか、美容と健康に役立つ講演やセミナーなどを行う。2020年アイビーホールに「FYK AOYAMA」オープン。著書に「アロマセラピーレシピ辞典永久保存版」（マイナビ）、「手作り石鹸と化粧品でナチュラルスキンケアきほん BOOK」（マイナビ）ほか。

Instagram：@fuyuko_22 / HP：www.bon22.co.jp



fracora カルチャーとは、健康的にキレイになりたい大人女性の心に触れ、日本の女性を明るく元気にする、3月からスタートしたオンラインイベントです。

▼今後の予定 （変更の可能性が有ります）

2021年7月14日(水) 20:00～20:30 医師から学ぶ睡眠法（仮）

- エイジングケア美容液ブランドシエア No.1※1
- 2019年度「東京都スポーツ推進モデル企業」に選定：オリンピック・パラリンピック準備局
<https://www.metro.tokyo.lg.jp/tosei/hodohappyo/press/2019/03/08/02.html>
- 2017年度より4年連続スポーツ庁認定「スポーツエールカンパニー」に選定：スポーツ庁
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/houdou/jsa_00064.html

※1化粧品マーケティング要覧 2021No.1 美容液抗老化 2020年実績（株）富士経済 ※2リアルとオンラインエクササイズの実績累計参加人数（協和調べ）

<会社概要>

- 会社名：株式会社 協和
- 設立：1960年
- 住所：〒160-0023 東京都新宿区西新宿 1-22-2 新宿サンエービル 9F
- 代表取締役：堀内 泰司
- 事業内容：ビューティー&ヘルス事業
ブランド名『フラコラ』 <https://www.fracora.com/>



《本件に関する報道関係者のお問い合わせ先》

株式会社 協和 広報 PR 推進室：竹腰（タケコシ）上間（ウエマ）

TEL:03-5326-8001 / Mobile:080-4184-8920 / E-mail: event_pr@kyowa-group.co.jp