



測定のススメ

今の自分を
みつめよう！2019

薄着の季節まだ中！こんなに暑いと涼しく
過ごしたくて、二の腕、足が見える服で過ごして
いるのは私だけではないですよえ(笑)
さあ、そこで皆さんに注目して頂くのは、ボディサイズ。
それと、見えるサイズではない、筋肉のサイズも。
体重が減っているけど、もしかしたらこの時期、
筋肉量が減っているかも。In-Body測定
の「筋肉周囲長」で確認ができます。
体重が減っていて、「筋肉周囲長」が増えていれば
とっても素晴らしい☆ということになります。この時期
筋肉を落とさない為にも、ぜひ測定しましょう!(^^)!



筋肉

筋トレ+タンパク質=バテない身体

暑い夏はさっぱりした食事で済ませることが
増えたんぱく質不足になりがちです。
例えば、素麺とお稲荷さん、お蕎麦と
おにぎり・なんて、思い当たることはないですか？
もちろん、筋肉の合成には糖質が必要だっ
たり、運動エネルギーとして糖質も必要
ですが、偏ってしまうのは良くありません。
皆さんは暑い夏でも筋トレをされています。
筋トレしても、そこに栄養がなければ筋肉は作られま
せん。夏はバランス良く食べて、バテることなく
動いて、筋肉量を落とさないようにしましょう。



二十四節気 (にじゅうしせっき)

【立秋 (りっしゅう)】8月8日

まだまだ暑いのですが、暦の上では秋の始まり。
涼しくなる時間帯には、エアコンを消して蚊取り線香で
夏を感じてみては。風情ある煙が何ともいえないです。



【処暑 (しょしょ)】8月23日

夜のひんやりした風で秋の気配を感じる頃です。
虫の声にも風情を感じますが、日本人だけ?!という説も。



【旬の食材】トウモロコシ

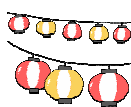
ヒゲが多いほど身が詰まっています。ビタミン
が多く、カリウムなど栄養価も高い食物です。



8月のつみみ

テーマはバラバラですが、その月の
事をおつまみ程度に掲載中...

お盆は、「ご先祖様の魂が里帰りしてくる時期」です。
お迎えするために玄関に盆提灯を飾り、一緒に過ご
す為、仏前や墓前にお供え物をします。



様々なものが変わっていく現在ですが、
ご先祖様に感謝する『お盆』が根付いて
日本って素晴らしい(^^)

山の日は、「山の恩恵に感謝し自然に親しむ日」として
2014年制定され2016年施行された祝日。8月初の
祝日ということで話題になり、皆さんの
記憶にも新しいのではないのでしょうか。



今月の川柳
暑くても

動ける身体

すごいこと☆(ピース)

やるなら
楽しい方がいい

イベント & お知らせ

暑さでダラ〜ツとなりがちな季節ですが、Hi-Bodyの運動中は☆お腹に緊張感☆を忘れずに〜

継続は力なり★ 2019

年間イベント☆

1 出席カード (1シーズン3ヶ月間の4シーズン)

第3シーズン(7~9月)が始まっています。
暑さに負けず！まずは1ヶ月で5回を目標に運動
しましょう。Hi-Bodyは夏でも快適に運動できます。
「Hi-Body 冷えてますからね〜(笑)」



2 脂肪を何kg落とせるか？

～日本の駅シリーズマップ～

1年間でどの駅まで行けるか...楽しみに進まれて
いると思います。ここでマップをジ〜ツとご覧
下さい。1日の乗降者数に応じて駅舎の絵
が違ってきますよ。ちなみに1位「新宿駅」
は約350万人！ホント、多かったです(^^)



ジョギングボードレッスン 8月

20日(火)・21日(水)・22日(木)

「頭を使うから?! 頭からいつもと違う汗が..」なんて
よく言われます。運動は脳トレですが、レッスンは
一歩先行く脳トレ☆ 美容と健康にはバッチリです。



測定週間 7月23日(火)~30日(水)

『筋肉で 増えた体重 苦笑い』

夏に何も気にしなければ → 動かない →
体力ダウン → 筋肉減 → 太りやすくなる
..という嫌なサイクルに。運動あるのみです。

