



## ダイエットの成功のカギは？

ハイボディ物語の2月から4月までは「体重キープ」でした。この2ヶ月間、皆さんの意識が高かったので良い測定の結果を期待しているところですが(\*^^\*)さて、物語は「5月・6月は本気で痩せる」と流れていきますのでココで一旦確認をしておきましょう。

### ● 目標設定

ダイエットの成功に必要な事は「目標体重を決める」事です。5月にスタートしますので、2月に書かれた「私のハイボディ物語」に目標体重が書いてあるか確認しましょう。まだの方は目標体重を決めます。5月・6月の目標は、1年間で落としたい重さの2/3です。3kgの方は、2kg。4kgの方は2.7kg位になります。物語には「目標の体重」をハッキリと書くことがポイントです。



基本的なことをおさえてリウンドしないダイエット



### ● 成功のカギは「運動」と「食事」

普段からハイボディで運動を頑張っている皆さんは「運動」習慣はついていらっしゃると思います。なので、運動を正しくおこなう事で効果アップを目指しましょう。そして、もう1つ頑張るのは「食事」です。

### ● 嗜好品をコントロール

食事量を極端に減らしたり、偏った物だけを食べる方法は、必要な栄養素が足りなくなり、痩せたけど体力が落ちた・・・、身体が弛んだ、は良いダイエットとは言えません。今回はバランスよく食べながら高カロリーな嗜好品をコントロールしましょう。健康的でキレイに体重を落とすための頑張りどころです。



## 和風月名

## 皐月(さつき)

田植えをする月の「早苗月(さなへつき)」を略したという説や早苗の「さ」自体に田植えの意味があり「さつき」となった説もあります。「五月」とも書きます。和風月名は稲作が関連している事が多く、それは日本は昔から稲作を中心とした文化が多いので日本らしい呼び名にするためのようです。



## 大人のたしなみ♥ 所作 その5

少しの意識で周りの印象を大きく変える「所作」。今回は意外と見られている「座るとき」のポイントです。

### 5つ、静かに座りましょう

「よいしょ！」と前かがみになったり、ドスン！と座らないようにしましょう(^^; 椅子の近くに立ち、膝の裏にイスのヘリをつけそのまま真っすぐに座ります。座った姿勢は頭から膝にかけて、L字型が◎。背もたれには頼らず膝を揃えて女性らしくです。



やるなら  
楽しい方がいい

## イベント & お知らせ

### 予告

## 5月・6月は本気で痩せる！「本気スイッチON！」

2月～4月は体重をキープする練習をやってきました。さあ、いよいよ「食事と運動の生活習慣チェンジ」に本格的にチャレンジです。5月、6月はと～っても大切。いつやるか？「今でしょ！」(かなり古かった(^^;))



それ、本気？



## 継続は力なり★ 2021 年間イベント☆

### 表 出席カード(1シーズン3ヶ月間の4シーズン)

3ヵ月で15回の運動！ともう1つ！「3ヶ月間同じ曜日に運動」でもOKです。毎週土曜日に運動しているカード上のシールが縦に並ぶ。こちらを目指してみは？



### 裏 脂肪を何kg落とせるか？ 日本の港シリーズ

今年に来店達成賞は「帝国ホテルのクッキー」。クジを引いて4種類の中の1つをGET。美味しい☆と評判です。楽しみに進んでいきましょう。



## 5月のジョギングボードレッスン

20日(木)・21日(金)・22日(土)



## 測定WEEK 4月23日(金)～30(金)

『測定器 乗ってわかるよ マイ脂肪』

4月まで  
測定料無料！

今月の言葉

笑う円には

健康来たる