

(M>U<C)。♡♡



夏パワーで代謝アップ

盛夏！子供のころだと、日焼け、スイカ、夏休み、プールなど楽しい夏だったのが、ハイボディウーマンズ世代になると「暑い・・・、キツイ・・・、焼ける・・・」など、楽しくない夏になっているような(へへ；アハハ

● 夏だからこそ、しっかり食べてしっかり運動

夏は動ける身体でいきましょう。運動、栄養、睡眠、休養のバランスが良ければ身体は元気でお肌もバッチリ!(へへ!)元気だと家事もはかどり、料理も頑張れます。栄養豊富な手料理に勝るものはありません。そしてますます元気に☆

● 夏バテ防止で健康お肌に

バテ防止には、身体を冷やし過ぎないように。湯船に浸かり代謝を良くすることで、夏にダメージを受けるお肌の健康も保てます。元気と美は隣り合わせですねー



健康診断の数値が気になったら3つの「あ」

● あぶら

一般的な食用油に含まれるオメガ6系脂肪酸は、血液をドロドロにする作用があります。大腸がんの原因とされている為、脂っこい料理の食べ過ぎは要注意です。



● あまい物

チョコレートやケーキなどにもオメガ6系脂肪酸は多く含まれます。糖質だけでなく、血管に悪い脂肪分が多く含まれていることを意識しましょう。

● あるこーる

お酒の糖質やカロリーが肥満の原因となるだけでなく内臓でアルコールを代謝する際、飲んだ量に比例して中性脂肪の合成が進みます。飲みすぎ注意ですよー。



和風月名

葉月(はづき)

落葉が始まる頃なので、「葉落ち月(はおちづき)」と呼ばれていたことから短縮されて「葉月」となったようです。

葉っぱが生い茂る時期ではなく、落葉が始まる意味。春にきた燕が去っていく月で「燕去月」。燕が去って「雁(かり)」がやってくる「雁来月」、と日本には情景が浮かぶ月の別名があるってとても素敵ですね。



大人のたしなみ♡ 所作 その8

● オーバーなアクションは場に合わせて

欧米では、全身を使った表現が多いようですが、日本人の美意識では敬遠されることも。大きなアクションは、周りに騒々しいイメージを与える時もあります。場に合わせた動作をコンパクトにしてゆっくり動くことが美しい所作につながります。



そもそも「所作」は英語に直しにくく、あえて訳すると「Work」。ウン？なんかニュアンスが違いますね～それだけ、「所作」は日本に根付いた固有の文化なのでしょう。

やるなら
楽しい方がいい

イベント & お知らせ

秋まで
キープしましょう。

ハイボディ物語 休息中ですが、体重測定は欠かさずに～

5・6月に本気で頑張った皆さん！今はちょっとだけ休息していますが、毎日体重だけは確認してくださいね。練習通り、増えたら翌日に調整して、増え幅が絶対に、絶対に！大きくなりないようにしましょう。

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か月で15回の運動！ですが、もう1つ狙えることがあるんです。3か月間、同じ曜日に来ること。縦にシールが並んでいても達成!(へへ!)なので、ぜひ狙ってみてください。

裏 脂肪を何kg落とせるか？ 日本の港シリーズ

今回の港シリーズ。マップを眺めていると「子供の頃に行ったな～」と懐かしい港が2カ所。皆さんにも、そんな港ありませんか？いつか、マップから飛び出してリアル旅行したいですね～



8月のジョギングボードレッスン

20日(金)・21日(土)・22日(日)

測定WEEK 7月23日(金)～31日(土)

『大幅増していないよね・・・を確認し』

筋肉量もチェック!

今月の言葉

冷えは女性のためならず