



女性のためのヘルス&ビューティ

本当は身体に悪いこと

よくやってしまうのが、テレビやインターネットで流れているダイエットや健康方法をやってみて、続かなかつたり、間違った方法でやっていたり…。間違いを続けると体調を崩すこともありますので、その方法は正しいの？健康に問題ないの？と確認してスタートする方がいいですよ。今回は1例を。。

○長期の糖質抜きダイエット

即効性は高いのですが、新しい手法なので長期でのデータが少なく、身体への負担など、まだ明確な情報がないようです。



糖質を落とすすぎると、体臭が発生する報告もあっていますよ(+o+) また、高タンパク、高脂肪になりやすいです。適度におこないましょう。

○超低カロリーやプチ断食

体重を落とすには『摂取カロリー < 消費カロリー』なのですが、容易に摂取カロリーだけ減らしたり、



食事をカットすることは危険です。体重が減るとともに筋肉量が減り、リバウンドしやすくなります。また、カルシウムやミネラルが欠けると、骨密度や髪の減少につながります。

○健康にいいから主食はいつも玄米

確かに、ミネラルやビタミン、食物繊維がたつぷりで身体にいいんです。但し、注意したいことが。人にとって、食べるという行為は負荷。体力を使っています。食事で体温上昇するのはこの事。玄米は硬いために消化吸収に時間がかかるし、身体への負荷も大きくなります。いつも100%玄米を食べると決めずに、体調に合わせて取り入れてみてはいかがでしょうか。



自分に合った健康法やダイエット法を見つけて、安全に継続してやってみませんか？

3か月間のチャレンジでは、基本に戻って食事バランスを見直していますよ～ いかがですか？



インタビューしました

2016年6月1日で10年継続

Safokoさん 71才

ご入会のきっかけは何だったのですか？

『コンビニエンス感覚』という看板が目立っていて。それで、行ってみようかな～って思ったのよ。丁度、ゴルフを再開してて体力つけたくて。太ってもいたしね(笑)

ぜひ、10年間も続ける秘訣を伝授して下さい。

体力ついて、風邪をひかなくなったのよ。やめたら、また風邪ひくとか～太るとかな～ばあちゃんになってしまう…って思ったらやめられないよ～(笑)

これから10年間もきつと風邪はひきませんよ(*^^)v

今月の言葉

一夜一夜にしてして太せるわけでもないじゃない

イベント & お知らせ

3ヶ月チャレンジ ないたい自分に成る

5～7月まで

自分になりたい目標を決めて、いよいよチャレンジがスタートしました。

7月までの3か月間、いつもより強い気持ちを持って、だけど、結果が出た時の自分を楽しみに♡頑張っていきましょう。

エントリーされていない方あ～!!

受付中

貯筋で健康で美しく

現在、ハート③ですが、『ないたい自分に成る』のチャレンジ人数です。貴方もぜひエントリーして、ハート完成にご協力を(*^^)v 目標はないより、ある方が楽ですよ～

店内の大きなポスターです

継続はわたり！ 2016 年間イベント

出席カード 3ヶ月で15回の運動

月日の流れは早いもので、もう第2弾の最終月運動習慣をつけて、みんなで元気になりましょう。

どこまで行けるかチャレンジ

何処の温泉地まで行かれていますか～？ 行った気分で楽しみながら進んでいきましょう。

現在、50回-82名、100回-18名(^^)

達成賞は店内に展示しています

測定期間

5月23日(月)～

『私より 私を知ってる In-Body』 毎日の体重測定ではわからない数値を In-Body測定器で確認しましょう。

