



素敵な女性を目指して

代謝の話です

「代謝が落ちてきたあ〜」「だから太ってきてねえ〜」…これは女子会(中高年)での会話です。ところで、中高年女子がよく使う『代謝』ってどういうのか、確認していきましょう。

代謝とは

=基礎代謝です。基礎代謝とは生きていく上で必要最低限のエネルギーです。

寝てい状態(安静時)でも常に呼吸をする為に身体の筋肉は動いています。このエネルギー→18%程度。筋肉量が多いと消費するエネルギーが多くなり、代謝がアップします😊

代謝が上がると

- ①消費エネルギーが上がり、太りにくい。
- ②免疫力アップ ③冷えやむくみの改善 ④肌や髪に艶

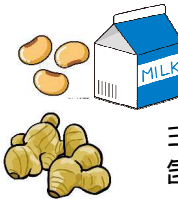
代謝を上げるには

- ①スバリ! 筋肉量を増やす。
- ②交換神経と副交感神経の切替をしっかりと行う。
- ③代謝が上がりやすい食事

① Hi-Bodyの運動はGOOD☆ 運動+日常動きを増やしましょう。階段を利用する。正しい姿勢を維持する、ストレッチする等で変化が。

② 質の良い睡眠が必要です。交感神経が働き続けると緊張。副交感神経が働き続けると頭がボォ〜とするなど代謝が

③ たんぱく質/
身体を温める食品/

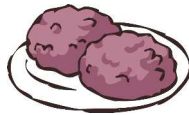


代謝をサポートするビタミン/
ヨウ素を含んだ食品/

素テキごはん

おはぎ(彼岸)

甘い物が貴重だった時代、小豆の赤色は邪気を祓うと信じられていました。お供えと定着したおはぎですが、秋の収穫に感謝を込め、神に捧げ食べたとも伝わっています。



素テキな作法

お客様にお茶やお菓子を出す時、お盆をいったんテーブル等に置き、お客様から見て右にお茶、左にお菓子を出します。美味しさキープには様子を見ながら30分毎にお茶の交換です。



今月の川柳
バランスは
大切だよと

食べ過ぎて



やるなら
楽しい方がいい

イベント & お知らせ

予告 Hi-Bodyでは皆様に『健康で美しく☆』を目指して頂きたいと考えています。

そこで、運動+〇〇でより美しくなって頂けるイベントを企画中です。〇〇をお楽しみに〜



継続は力なり! 2017 年間イベント

7~9月分で15回来店

達成受付中!!

3ヶ月で15回ですよ~

出席カードをご確認下さい
もう少しの方、頑張ってください!!

11日(月)~

締切!!
10月10日



「脂肪何kg落とせるかチャレンジ」の
達成賞は随時受付中です😊

脂肪●●kg分の運動!!

☆50回 脂肪2.1kg 達成179名

☆100回 脂肪4.3kg 達成70名

☆150回 脂肪6.4kg 達成21名

脂肪 燃焼! 燃焼!



測定期間

23日(土)~

「何もなければ

昨年増えた斤は今年も増える…」

皆さん、キープもれつきとした効果ですよ~
変わらない事を測定で確認しましょう。
長く測定していない間に…って事も^_^;



ジョギングボードレッスン

20日(水)・21日(木)・22日(金)

毎時間、30分~45分までの
15分間ショートレッスン。

普段と違う動きで自分に刺激を。
一緒に楽しく動きましょう。

