

今の自分をみつめよう☆2023

ALL Hi-Bodyでマジチャレンジ!!

ダイエットで難しいのは、体重を落としてkeepすること。5月、6月は、今まで頑張ったkeepを本領発揮していただきます 😊 体重を落としてkeep・落としてkeep・・・で目標達成を目指します。目標達成には、運動にプラスして体重計に乗る、バランスの良い食事、そして嗜好品の我慢も必要かも 😬 生活習慣を変えて代謝をアップする事はダイエットだけでなく元気に過ごすことにつながります。この機会にぜひチャレンジしましょう 😊

上半身を鍛えよう

～姿勢美人とメリハリボディ～



老いは足腰の衰えから・・・と耳にします。いつまでも元気に動く為に下半身を鍛える事は大切ですが・・・せつかく女性として生を受けた私たち。元気も大切ですが身体のシルエットもキレイでいたいですね 🌸 腹筋や背筋、胸、二の腕などの筋トレはメリハリボディには必須。また、キレイな姿勢を保つためにも4月号で取り上げた大臀筋や上半身の筋肉が必要です。筋肉量を増やしエネルギーを必要とする面積を広くして基礎代謝をアップさせましょう。

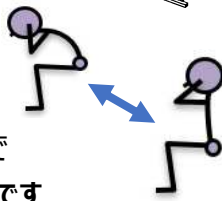
5月のマシン

ア7バック (愛称 くびれちゃん)



今月は、背中を意識。

- ①腰をシートに付けます。
- ②背中を丸めながら倒す。
- ③身体が真っすぐになるまで起きます。←コレがポイントです



♥キレイな姿勢だとマイナス10歳に見えます。背筋を鍛えて姿勢美人めざしましょう 🌸

May カレンダーチャレンジ

甘い物は1日1個まで



5月・6月の「本気で体重を落とす」ため、食後の甘い物や手が空いた時のおやつなどの食ベグセをやめてみませんか？ 1日1個の甘い物が本当に美味しく感じられ、心も身体もスッキリできそうです 😊

「甘い物を食べるために食事を減らす。ではなく、食事で身体に必要な栄養を摂ることがダイエットのポイントです」

5月のかるた川柳

ち

ちびちびと 貴重な1個の おいしさよ



やるなら 楽しい方がいい

イベント & お知らせ

New 継続は力なり ♥ 2023

5月は暦では「夏」。この時期、暑さに身体が慣れていく暑熱順化ができずに熱中症になる方もいるようです。皆さんは、日頃から運動されているので体温調節が上手なようです。暑くなくても元気に過ごすために、今のうちに運動で身体を暑さに慣らしておきましょう ♥

New ダイエットカレンダー ♥ 2023

ダイエットカレンダーでおこなっている「体重測定」と「毎月のチャレンジ」。激しいダイエットより緩くダイエットを継続することで、きつくなくて健康的に痩せる事ができると考えています。コツコツと続けていきましょう。月末のシールGET!!も忘れずに～ ♥



5月のジョギングボードレッスン

20日(土)・21日(日)・22日(月)

いつもより少しだけ消費カロリーアップ ✨



測定WEEK 4月23日(日)～30日(日)

『頑張った キープ!』と思いつつ 期待する 体脂肪をキープできているか・・・マジ気になるー