



## 冬の代謝アップ

～「冬は太りやすい?!」の勘違い～



### 冬の寒さで「代謝量は上がりやすい」

気温が下がると私たちの身体は体温を維持しようと必死です。熱を作り出すためにエネルギーを消費しているんです。冬は基礎代謝が上がるので気温が高い夏よりも冬の方がカロリー消費しやすい! (笑) のはずですが…。



### 冬に太ってしまう現実が。なぜ～??

寒くて家にこもることも増え活動量が減っているのに間食などを食べる機会は多くなりがちに。冬のイベント事が続き、おいしい物をつい食べ過ぎてしまい、摂取カロリーオーバーになりがちです。また、冬の服装は身体のライン



を隠すことが多く、体型を気にしなくなったり、ラインが変わっていても気付かない事が太る原因にもなります。

### 冬の代謝アップに

『<sup>1</sup> 14 動く習慣で冬太り改善』

美味しい物は食べたいですね。では、ハイボディの運動にプラスしてカロリー消費を狙いましょう。

- ①布団で、寝る前、寝起きのストレッチ。
- ②エスカレーターではなく階段を使ってみる。
- ③いつもより丁寧に掃除してみる。
- ④テレビのCMの度に立つ。
- ⑤湯船に浸かる、などなど… できそうな気がしませんか?? ぜひ、日常に取り入れてみましょう。



## 12月のマシン

### インナーアウターサイ (内もも&外もも&お尻)

- ①背中・お尻をシートにつけて姿勢は真っすぐに。
- ②足を開く時は外ももと横のお尻、閉じる時は内ももを意識します。



## December カレンダーチャレンジ

### 21時以降は 食べない様にしましょう

美味しい物を食べる機会が増える季節。遅くなった翌日は食べる量とカロリーも抑えるようにしましょう。

気になる  
O脚にも

この時期でも体重増をおさえるコツは、食べ過ぎを2日以上続けないことですよ～ (笑)

12月のかるた川柳

ね

値引き札 買い過ぎた分 カロリーアップ



やるなら  
楽しい方がいい

まだまだ  
継続は力なり ♡ 2023

## イベント & お知らせ

ゆる〜く  
ダイエットカレンダー ♡ 2023

出席カードもいよいよ最後の1ヵ月! 師走になり掃除や片付けで凝り固まる身体。ギックリ腰などの原因になりますので、身体ほぐしに30分間だけご自分のための時間を作りましょう。

食べるイベントが多くなる頃ですよ。体重計に乗るのが嫌な時も… (笑) でも「5のつく日」には勇気を振り絞って乗ってみましょう。前回の記録に戻っていればOK。増えていたら次の5のつく日までに戻す! とプチ決意を! (笑)

どちらもそれぞれ、頑張った皆さんに達成賞があります。受付は1月からですよ。



### 12月のジョギングボードレッスン

20日(水)・21日(木)・22日(金)

動きを覚えて普段使いしましょう



### 測定WEEK 11月23日(木)~12月3日(日)

「自分を見つめよう! 2023」の最終測定で、測定料無料です。ぜひ、効果を確認しましょう!