



年末年始のご馳走は美味しく

▶ 「偽の空腹感」に注意

体重が落ちなくなった、というたくさんの方のお悩み。年齢と共に代謝が落ちていくことも原因ですが、空腹感を感じないまま食べる習慣があり太る人も多ようです 😊 子供時代は純粋に空腹感で食べていたのに大人になると頭で考えて食べています。

「もったいない」と考えて満腹でも食べる、
「皆が食べるから」と付き合いでケーキを



～冬の食欲をうまーくコントロール～

食べる等です。つられて食べてしまう「偽の空腹感」に注意しましょう。

▶ 次に食べるのはお腹が空いたとき

ハイボディの成果が出てきた方の中で、空腹を感じてから食事をしている方がいます。料理が驚くほど美味しく感じるそうです。偽に惑わされず本当の空腹感に気付くには



食べる前に「今、本当にお腹が空いている？」と自分に問いかけてみましょう 😊



12月のマシン

レッグエクステション/カール (太もも&お尻)

①しっかり上げて、上で一瞬止め強く下げます。

②足は真下まで下げます。

③上半身は前後にブレない様に。



「My Hi-Body History」に

今年の成果や来店回数など記入しましょう。

皆さんのクリアファイルに入っている「ピンクの2つ折りの用紙」です。記入することで、1年間の来店回数、更にご入会からの来店回数や今年の成果もわかります。

皆さんの5年間のSTORY見える化です。楽しみに、年末には忘れずにご記入くださいね。

1月のかきた川柳



飲んで食べ 蓄える前に 運動よ



やるなら
楽しい方がいい

まだまだ
継続は力なり ♡ 2024

イベント & お知らせ

ゆる〜く
ダイエットカレンダー ♡ 2024

1月から新しいカードに変わります。どんなカードになるのかお楽しみに〜 😊 今年も元日だけのスタンプを準備していますね ♡

2023年版 1年間の運動のペースや回数を眺めてみていかがですか？ よく頑張った、もう少し来れたかな、反省… 😊 など、思いはそれぞれでしょうが頑張った自分に拍手です ♡

2024版ダイエットカレンダーも5のつく日に体重を測って記入していきます。少しずつ減っていくのが楽しみになるように日々の食事や活動、運動を頑張ってください。

2023年版 記入された結果をみて、体重が減った方、キープできた方、増えてしまった、という方、それぞれかと思えます。ダイエットの基本である体重管理に年間取り組んだ事は大切な事です。本当にお疲れ様でした 😊

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 1月1日〜



1月のジョギングボードレッスン

20日(土)・21日(日)・22日(月)

2024年も色々な動きで楽しみましょう



測定WEEK 12月23日(土)~12月31日(日)

年末年始のイベントで美味しく食べたいですね。ぜひ！その前に測定しておきましょう 😊