



Hi-Bodyダイエット大作戦

～体脂肪キープ～

今、チャレンジ中の体脂肪キープ！では、体重だけ落とせばいい・・・という考えでは達成できません。「ダイエットは1日にして成らず」☹️今日食事を取らなければ体重は1kg近く減ります。しかし、キレイにそれも元気な身体のままダイエットしたいなら落とすべきは体脂肪。ならば、運動が欠かせません。1年間かけて体脂肪を落としていきたいなら、ここはキープできるように皆さん一緒に頑張っていきましょう



4月のマシン

胸と背中を意識★

ペックティック /リヴァースフライ

背中を丸めずに座り

- ①胸・背中筋肉を大きく使う為にグリップから身体を離します。
- ②肘は曲げたままで、身体を真横位まで開いて戻します。



5月のかるた川柳



変動が 気になる数値は 円より体重



やるなら
楽しい方がいい

まだまだ～
継続は力なり♡ 2024

出席カードの1～3月に15回以上ご来店されている方にはプチ達成賞があります。スタッフに出席カードをお見せ下さいね。スタンプが4個たまると年末に達成賞があります。お忘れなく～ ☹️

イベント & お知らせ

ゆる～く
ダイエットカレンダー♡ 2024

5のつく日はわくわくDAY♡♡
5日、15日、25日は体重計に乗りましょう
カレンダーの5のつく日に体重を記入されていますか？
体重測定が楽しみになったり、頑張った自分を誉められたらますますやる気モードアップしますよ～ ☹️

5月のジョギングボードレッスン

20日(月)・21日(火)・22日(水)

レッスンは脂肪燃焼効果もアップします。
また気分転換にもおすすめですよ～ ✨



測定WEEK 4月23日(火)～30日(火)

チャレンジを始めた方は、少しでも体重が減っているか、筋肉量が増えているか、ぜひ、測定して確認しましょうね～ ☹️



きちんと食べて痩せる



～ダイエット成功は食べ方の習慣で～

題目を見ると食べて良いんだ、と安心しますね ☺️
ダイエットでは、食べる内容や食べ方が影響します。だからと言って、ダイエットを決めた時から全力でやると力つきた・・・、リバウンドした・・・という失敗談も ☹️

ダイエットは日々の積み重ね

↑3月のかるた川柳の一部分です。今までのダイエット成功者の方は習慣から変えていかれたようです。習慣にして頂きたい簡単なものを紹介します。

●甘い物、脂っこいものは昼に食べる

全く食べない、は厳しいですよ。ならば、血中の中性脂肪値が低い傾向にある昼に食べてはどうでしょう。但し、「毎日のご褒美」にならない様にですね。

●21時以降の食事は控える

会食が入った時など遅くまで楽しい飲食が続きますが食べるのは出来るだけ21時まで、と心がけましょう。自宅であれば、夜のご馳走を朝食に回すという事も良いですね。

●食べたら動く！健全な生活 ☺️

週に3回のしっかり運動で代謝アップしましょう。

