

今年1年のご愛顧、本当にありがとうございました。来年もどうぞ宜しくお願い致します。よいお年をお迎えください。



年末年始の食べ方

食を楽しむために
食べ方のコツを
少しだけ...

早速ですが、お正月太りの要因から。
1つ『おせちは高糖質』。血糖値の急激な上昇は太るもと。会話を楽しみながらゆっくり食べましょう。
2つ『夜遅くに食べている』。身体の脂肪をため込む力は夜にアップしますよ〜。お気をつけ下さいね。

3つ『運動不足に寝不足も...』。ゆっくり過ごしたら、出かけたり、動きまわったりしましょう。
4つ『むくみ太り』。塩分、糖分が多い食事が続く中に飲みすぎや運動不足が重なり、身体に水分をためてしまいます。食事の時間、生活リズムなどに気をつけながら、ぜひ！**食を楽しみましょう〜**



二十四節気 (にじゅうしせっき)

【小寒(しょうかん)】1月6日
「寒の入り」とも呼ばれ、寒さ極まる少し手前の頃です。節分までの期間を「寒の内」といいます。冬の澄み切った空気の中、夜空の星の輝きはとっても素敵です。☆☆

【大寒(たいかん)】1月20日
寒さがもっとも厳しい頃です。大寒の後15日で寒が明け待ち遠しかった春の到来です。🌱

【旬の食材】鱈(たら)
「魚偏に雪」と書くだけあり、寒い時期を代表する魚です。口が大きく、大食漢。お腹が膨れていることから「たらふく食べる」という言葉があるようです。鮮度が落ちるのが早いので新鮮なものを選びましょう。



1月のつまみ

テーマはバラバラですが、その月の事をおつまみ程度に掲載中...



元日は、「年の初めを祝う日」です。元旦は、元日の朝の事なので、午後には元旦という言葉は使えません。**鏡開き**には、年神様にお供えた鏡餅を雑煮やぜんざい等にして食べ、一家の円満を願う行事です。地域で違う事もありますが一般的に11日におこないます。

成人の日は、「おとなになった事を自覚し、自ら生き抜こうとする青年を祝いはげます」ことを趣旨としています。

何回目かの成人を迎えられた方が多いH・Woman'sの方々(笑) 新しい事にチャレンジしたり、興味をもったり...etc 気持ちは永遠の20代でいたいですね。



今月の川柳
食べた分
休み明けから
取り戻す



やるなら
楽しい方がいい

イベント & お知らせ

2020年のイベント予告です

2020年はオリンピックイヤー。そして、十二支は初めの「子年」。なんか、ワクワクします(◡>◡<◡)。☆☆

Hi-Bodyでも皆さんが楽しく通って頂けるように色々なイベントをおこないます。お楽しみい〜

「継続は力なり!!2020」

元日には新しい出席カードを発行します。
☆3ヶ月で15回の運動ペース☆を
目指して頑張りましょう。



「2020年のマップ」

今回は、どこを旅するのでしょうか(笑)
週に1回ペースで年間50回、週2回で100回、週に3回で150回...位となります。それぞれの生活スタイルに合わせて、マップを進んでいきましょう。

年間イベント☆

「自分を見つめよう!2020」

2月が初めての測定。11月に締めめの測定。
11月には、1年間の効果確認ができます。
「お正月お腹」が落ち着いた2月には
ぜひ測定をスタートしていきましょう😊

イベントが載った
カレンダー、ぜひ
お取り下さい♥

短期間イベント☆

自分自身をチェックして頑張る
イベント、バスツアー、Hi-Body13周年
などなど企画予定です。



ジョギングボードレッスン 1月

20日(月)・21日(火)・22日(水)



年末年始で体重が増えている...かもしれない身体には、いつも以上にしっかり動けるレッスンがおススメです。楽しくカロリー消費☆しましょう!

測定週間12月23日(月)~12月31日(火)

『食べ過ぎる前がおススメ インボディ』

年末・年始、食べる機会が増える前に一度自分を見つめておきませんか😊
冬場は脂肪をため込みやすいですよ〜(笑)

