



夏に差がつく!

冬のダイエット



クリスマスにお正月！美味しいものをたくさん
食べて、体重が増えたと思っているあなたへ！！

冬は太りやすくダイエットには向かない季節だと
思っていませんか??

そもそもなぜ冬に体重が増えるのか？

- ①寒さを防ごうと体が脂肪を蓄積するため
- ②年末年始の過剰なカロリー摂取
- ③寒いので体を動かすのがおっくうになる
- ④重ね着で体型が隠せるという安心感・油断
- ⑤冬は太りやすく痩せにくいから仕方ないという思い込み

冬のダイエットを成功させる生活習慣をご紹介します！
これで今年の夏は！！完璧BODY！

①カラダを温める

冬太り防止対策の大前提として、「体を冷やさないこと」があげられます。
基礎代謝というのは、何もしくなくても消費するカロリーのこと。生命維持活動に最低限必要なカロリーということもできます。
そして1日の消費カロリーの実に70%ほどはこの「基礎代謝」なのです。
この基礎代謝をいかに下げないかが、痩せやすい体づくりの要になります。
そのためには冷たいドリンクを避け、温かい飲み物を飲むようにしましょう。
身体を温めるのにおすすめのドリンク！

「しょうが白湯」

冷えや肌の乾燥、むくみ、便秘も解消！
詳しいレシピは裏面をご覧ください(^^)♪



②カロリーを摂りすぎない

ダイエットにおいてカロリー制限することは基本でもあり、一番のポイントでもあります。しかし摂取カロリーを少なくしたからと言って1日中何も食べないのは身体に悪いですし、リバウンドなどダイエットに失敗することもあるので注意が必要です。カロリー制限を効果的にする方法の1つは極端にカロリーを減らしすぎないということです。
女性の場合は1日に摂取すべきカロリーは1500Kcalですが、1日で300～400kcal減らす事をしてみましょう。1食に置き換えると約100kcalです。甘い間食をやめて、ご飯の量を少し減らすだけでも十分効果的です。



③姿勢を正しく保つ

冬はどうしても寒くて、背中が丸まり姿勢が崩れやすくなります。猫背になると、胸が閉じるので呼吸が浅くなり、血流が悪くなります。それが基礎代謝を下げることにつながるのです。
意識して背筋を伸ばす事で、代謝アップを期待できます。その時、「肩甲骨を寄せて胸を開く」というイメージで行うと良いです。胸を開くと呼吸が深くなり、副交感神経が活性化されてリラックスできます。

④運動をする

運動してダイエットを始めたからと言って、1日2日で痩せる事はできません。とにかく続ける事です。運動をあまりしていなかった人が運動を始めると筋肉痛になったり、疲れがたまったりして途中で運動をやめてしまう方もいらっしゃると思います。そんな方に効果的なのがストレッチです。運動する前後は必ずストレッチをしましょう。硬くなった筋肉をやわらかくして、筋肉に疲労物質がたまりにくくなります。まずは自分のできる範囲で、継続できる運動に挑戦してみてください。

加圧スタジオ リード
LINE@ はじめました。
友だち 募集中！
お得なキャンペーン情報も届きます

友だち追加
QRコード



加圧トレーニングスタジオ リード

〒595-0061 泉大津市春日町3-8 TATAMIビル402

☎0725-58-6665

完全予約制



営業時間：月～土 9:00～22:00 (受付終了)

加圧 リード

検索

