

日常生活で簡単に！

# 基礎代謝を上げる方法！



年齢とともに落ちてくるのが基礎代謝。基礎代謝が低くなると、食事の量や生活習慣はさほど変わっていないのに、太りやすくなったり、ダイエットしてもなかなか効果が出ないといったことが起こりやすくなると言われています。

基礎代謝が低くなると血の巡りも悪くなるため、**肩こり**や**腰痛**、**むくみ**、**冷え性**、**疲れやすい**といった体の不具合をはじめ、お肌のトラブルなども起こりやすくなります。またイライラが募り、心も沈みがちになってしまいます。

基礎代謝を上げるためには**筋肉**をつけることが大切です。でもだからといって毎日、トレーニングの時間を確保するのは忙しい人には大変な労力。そこで、朝起きてから夜寝るまでの日常生活を見直して、そこに一工夫を加えるだけで基礎代謝が向上できる方法を紹介します。今日から始めてみましょう！

## ①血行促進！朝はストレッチから！

朝起きたら、眠っている間に硬くなった体をほぐすことから一日をスタート。体を伸ばしてストレッチすることで血の巡りが良くなります。

朝のスタートから体の動きがよくなれば、活動量が増えてその日の代謝アップも期待できます。すっきりとした目覚めにもつながります。



## ②朝は白湯を飲もう！！



便秘も代謝を下げってしまう要因のひとつです。スムーズなお通じを目指して、朝起きたら、まず白湯を一杯飲んで水分を補給しましょう。

朝食は腸の蠕動（ぜんどう）運動を促すために、食欲が無かったとしても、少量で良いので食べることをおすすめします。

## ③日常生活は早歩きをしよう！



通勤や通学、お買い物などで歩くときは、少し息が上がるくらいの速さで早歩きにチャレンジ。普通で歩いているときは、無意識に疲れない歩き方になっているので、意識的に早歩きをして血の巡りをアップさせます。1日3～5分の早歩きから始めてみましょう。

また、なるべく階段を使う、電車やバスでは立つなど日常生活の運動量を上げる工夫も加えていきましょう。

## ④体をあたためて、良い睡眠を！

夜は湯船につかりましょう。基礎代謝を上げるにはしっかりと体を温めることも大切です。心地よい睡眠導入のためにも大切。睡眠不足や質の悪い睡眠も基礎代謝が悪くなる要因のひとつです。

加圧スタジオ リード公式アカウント

LINE@ はじめました。  
友だち 募集中！

友だち追加 QRコード



ld 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