

DrダイエットSignal

平成27年11月号 No.1

今月は、スポーツクラブVivo in ノホテル甲子園が発行しています。

いつもご利用ありがとうございます。今月号よりVivoのドクターダイエット導入店舗全店で、『DrダイエットSignal』を発行することになりました。

ドクターダイエットに関するだけでなく、健康やダイエットの情報や太りにくい生活習慣のアドバイスなどを掲載していきます。少しでも参考に、実践できるものは実践してみてください！

～ ドクターダイエットについて ～

ドクターダイエットを考案した金城先生のご紹介と、太りにくい体をつくるために必要な『腕振り運動』と『箸置き』をご紹介します。

【日本予防医療協会 代表理事 金城実】

医学博士である金城実先生は、16年間大学病院で臨床医として最先端の医療に携わりました。そこで、発見してから治療するという、現代医療の限界に気づき、大学病院を辞めてから20年間、病気を防ぐという予防医療プロジェクトの実践に取り組んできました。

分子栄養学・運動生理学という科学的な根拠に基づき、『筋肉が多く脂肪の少ない、スリムで若々しく健康的な体作り』を目指して考案されたのが“ドクターダイエット”というプログラムです。

【究極の有酸素運動“腕振り運動”】

ダイエットには、有酸素運動が欠かせません。いつでもどこでも簡単にできる“腕振り運動”をご紹介します。

- ① 足を肩幅に開き、片足を大きく1歩前に出す
- ② 膝でリズムを取るように軽く屈伸して、上下に動く
- ③ 「1、2、1、2」と声を出しながら、伸ばした腕をリズム良く前後に振る



【“箸置き”でゆっくりよく噛んで食べる】

箸置きとは、一口入れたらお箸を置き、口の中に入れた食べ物を飲み込んだら、お箸を持ち、次の一口を食べるというものです。よく噛んで食べることで、満腹感を感じやすくなり、自律神経が高まるので食後の消費エネルギーも高まります。



～ ドクターセルフチェックとは ～

初回カウンセリングで受けていただいた、“ドクターセルフチェック”のご紹介です。

“ドクターセルフチェック”とは、現在の生活習慣についての52問の問診と体内環境の測定から、結果を分析し、現在の状態・3年後の予測・問題解決の具体的なアドバイスを知ることができるというものです。

ダイエットにおいて、定期的なチェックはとても重要です。チェックがなければ現状がわからず、怠けてしまいます。現状を把握することで、今後どうしていけば良いか、方向やすべきことがわかります。

2ヶ月に1回、もしくは3ヶ月に1回など、ドクターセルフチェックを受けてみてはいかがでしょうか。 【1回1,000円(税抜き)】

～ ドクターダイエット導入店舗の紹介 ～

Vivoでドクターダイエットを導入している店舗をご紹介します。

【兵庫県】

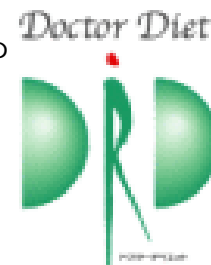
- ・神戸 西神オリエンタルホテル スポーツクラブVivo
- ・ホテルセトレ スポーツクラブVivo
- ・スポーツクラブVivo in ノホテル甲子園

【大阪府】

- ・Vivo Bearsi 豊中
- ・Bears大日 スポーツクラブVivo

【滋賀県】

- ・ロイヤルオークホテル スパ&ガーデンズ（提携受託店舗）



来月は、神戸 西神オリエンタルホテルスポーツクラブVivoが発行します。

運動の苦手な方、運動しても続かない方 **スクール制**
がんばらないで長く継続出来るプログラムです。

寝ているだけの新ダイエット。電氣的筋肉刺激を20分与えるだけで、なんと腹筋200回分の運動効果が得られるという優れたもの。

お腹の贅肉が気になっていた方はぜひとも体感してみてください。

※料金など、詳しくは各店にお問い合わせください。

