

DrダイエットSignal

平成27年12号 No.2

いつもご利用ありがとうございます。

正しくダイエットをして頂くための栄養素補給と

ドクターダイエット推奨サプリについてのご紹介をします。

是非参考にして頂き、実践できるものは本日から試してみてください！！

～ 栄養素補給で効率的にダイエット ～

脂肪を燃焼するには3つの栄養素

ビタミンB群・**マグネシウム**・**カルシウム**が必要です。

栄養素をしっかりと補給し効率よく脂肪を燃やしましょう！

【ビタミンB群】

ビタミンB群とは8種類のビタミンB1・B2・B6・B12・
ナイアシン・パントテン酸・葉酸・ピオチンのことを言います。

B群はお互いに助け合っているため、
偏った大量投与は他のB群の欠乏を引き起こす可能性がある為、
同時に同量摂ることがポイントです。また摂取した脂質や糖質などの
エネルギーを燃焼する役目もあり、本来脂肪として蓄積されるものを
燃やしてくれる働きがあります。

ストレスや疲れを解消する効果もある上、イライラしたり疲れを
感じにくくなり、健康的な身体を手に入れることが出来るのです。

【マグネシウム】

マグネシウムは約300種類の酵素の働きを助けるミネラルです。
酵素の働きを側面からサポートするように働いてくれるため
健康を維持するには、必須の栄養素と言われております。

マグネシウムが欠乏すると疲れやすくなったり、
集中力低下、食欲不振、うつなどといった
多くの症状が現れだし、疲れやすい体質になり
リバウンドの原因になってしまうので要注意です。

【カルシウム】

カルシウムは骨や歯の構成要素としてだけではなく
体の生理機能を調整してくれたり、
心を安定させる働きがあります。

また腸内で脂肪と結合して、脂肪を排出させる働きがあるため
体内へ脂肪が吸収されにくくなりダイエット効果が望めます。



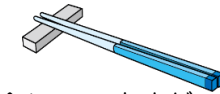
～ 食べるコツ ～

今日からできる食べ方についての『**ワンポイント アドバイス**』



①よく噛んでゆっくりと食べましょう！

②「箸置き」をお勧めします！



先月も箸置きでゆっくり食べることをご紹介していますが
よく噛むことで、少しの量でも満腹感を感じやすくなります。
今後はお食事の量を、腹八分目に抑えていけるように意識していきましょう。
よく噛むための調理法としては、野菜や調理の食材をわざと大きくカット！
歯ごたえある食材を使うことで、自然と噛む回数が増え満腹感を感じます。
皆さんも自分に合った、食べ方のコツを見つけましょう！

～ ドクターダイエット推奨サプリ ～

ドクターダイエット考案者である金城実先生が研究・開発された
サプリメントをご紹介いたします。栄養素補給ができ効率的に
ダイエットを行う上では、大切な役割を果たしてくれる商品です。



「**飲むオーガニック野菜 マルチビタミンドリンク**」

100%オーガニックの野菜・果物を7種類豊富に使用した
ドリンクです。誰でも簡単に栄養素補給ができ
細胞が目覚めて、自然治癒力が高まる優れもの！【8,424円(税込)】

「**大豆のカ ビタミンBコンプレックス**」

ストレスが溜りすぐにイライラしてしまう方・・・
日常の疲れが中々とれない方・・・
気分がのらずやる気が出ない方・・・そんな方におススメします
100%遺伝子組み換えをしていない大豆から
ビタミンBを抽出したサプリメントです。
天然素材なので吸収率が高く、ニンニク注射を超える
ビタミンBを摂ることが出来ます！【7,020円(税込)】



【Dr.ダイエット会員】

月4回コース…12,000円
月8回コース…22,000円
月12回コース…30,000円
1回体験可能(有料)

Dr.ダイエット導入店舗

- ・神戸 西神オリエンタルホテルスポーツクラブVivo
- ・ホテルセトレススポーツクラブVivo
- ・スポーツクラブVivo in ノホテル甲子園
- ・Bears大日 スポーツクラブVivo
- ・Vivo Bearsi 豊中(女性専用ヨガスタジオ)
- ・ロイヤルオークホテル スパ&ガーデンズ(提携受託店舗)