

DrダイエットSignal

平成28年1月 No.3

新年明けましておめでとうございます。

1年で最も太りやすい時期。皆さんのダイエットの努力が無駄にならないよう年初めの過ごし方をご紹介します。小さなことの積み重ねが必ずダイエットに繋がっていきます！！

～ 年初めの過ごし方 ～

新たな1年がスタートし、1年で最も太りやすい時期に突入しました。今までの努力を水の泡にしないため今年はいつもと違う年初めにしませんか？日頃の生活から少し意識を変えていきましょう！！

【掃除で心の入れ替え・身体の引き締め！】

掃除をすると気持ちの整理整頓ができ、気持ちよく1年のスタートをきることができます。掃除によるメリットはそれだけではありません。

窓ふき→腕の引き締め

掃除機・掃き掃除→足の筋力上昇・足の引き締め

荷物運び→下半身の強化

時間がない人でも掃除を行うと有酸素運動や筋力トレーニングにもなります。**屈伸運動や片足立ちなど工夫をすればさらに効果大！！**



【冷えはダイエットの敵！内臓から温める】

外へ出かけることが多い時期になりました。内臓を冷やすと血液循環低下・免疫力低下・脂肪燃焼力の低下に繋がります。体の内側から温めることを意識しましょう。

- ・白湯や煎茶など**温かい飲み物を飲む**
- ・シャワーだけでなく、**お風呂に浸かる**
- ・腹巻をして**お腹から温める**



【食べ過ぎ・飲み過ぎ要注意！！食べ方・飲み方に工夫をする】

新年会など飲み会が続く時期になりました。ダイエットを頭の片隅に置きつつ楽しく飲み会を過ごしましょう。

- ・食事は野菜から食べる→**脂肪の吸収、血糖値の急上昇を抑える**
- ・ビールよりも日本酒や焼酎を飲む→**カロリーを抑える**
- ・魚やお肉、豆類などタンパク質を取る→**体を温める作用がある**

少しの意識が今後のダイエットに繋がります。とは言えせっかくの楽しい飲み会ですので我慢はほどほどにたまには息抜きをして楽しむことも大切にして下さい。



～ 家でできる簡単エクササイズ ～

ご自宅でできる簡単エクササイズをご紹介します。小さな積み重ねが大きな効果を生み出します。日常にわずかな変化を加えることでダイエットにつなげていきましょう！！

【立ったまま靴下を履く】

片足でバランスが取れることは健康でい続けるためにとっても大切なことです。意外とできない人が多い簡単トレーニングです。



【階段をゆっくり上る】

ゆっくりと音をたてないように上り下りすることで体幹のトレーニング、太ももの筋力強化になります。いつもエスカレーターやエレベーターを使うところを階段に変えてみましょう。



【買い物はカートではなくカゴを持つ】

つついっいな楽なカートを押したくなりますが、持てる量の買い物ならカゴを持ち、腕のトレーニング代わりにしてみましょう。重たくならないように無駄な買い物防止にも効果的かもしれません。



～ からだ燃える SUPERについて ～

Vivoで販売中のからだ燃えるについてご紹介いたします。からだ燃えるにはからだに嬉しい成分がたくさん入っています。

- ①クエン酸→**疲労回復効果**
- ②コラーゲン→**美肌効果**
- ③カルシウム→**骨の強化、イライラ防止**
- ④ビタミン→**老化の防止、免疫力向上**



ダイエットにはもちろん、二日酔いにも効果的な商品です。水やお湯に溶かして飲んでもらったり、ヨーグルトにかけてもらったり活用法はさまざまです。フロントにて販売中です！！

7200円（税抜）

※Bearsilはお取り寄せとなります。ご注文受け次第、発注させていただきます。

【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 Bearsil 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）