

DrダイエットSignal

平成28年8月 No.10

いつもご利用ありがとうございます。

夏の暑さが続き、お盆が明けたら徐々に秋の空気が感じられますね。外とお部屋の温度差、扇風機やクーラーによる冷えなどで夏のお疲れは出ていませんか？
残りの夏を乗り切る方法をご紹介します。
是非お試しください！

【夏におすすめのYOGA】

陽の気のエネルギーが高くなっている夏、冷え症の方はこの時期にしっかり陽の気を取り入れましょう！夏におススメのヨガポーズ！簡単に取り組みやすいポーズです。ヨガを行うことで、心身がリラックスし、イライラしがちな夏も上手に過ごすことができますでしょう。

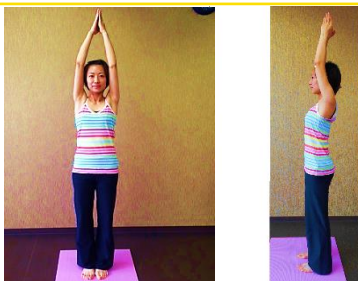
1.暑さでやる気の出ない時、胃弱におススメのツボ押し。ゆっくりと息を吐きながら軽く押さえる。



気海：お臍の真下親指1.5本分のところにあるツボ
胃腸や生殖機能を整え、体全体を元気にする効果があります。体中を巡っている気は、一旦この気海に集まっていると言われており、全身をくまなく気血が巡ります。
☆ポーズが難しい場合は、ツボ刺激だけでもOK

2.やる気を出すポーズ

足は腰幅が揃って立つ。胸の中心で合掌する。吸いながら合掌の手を頭上に伸ばす。お尻を締める。そのポーズのまま3呼吸。
気海ツボに意識を集中させながら行ってみましょう。
☆横から見たときに、軸がまっすぐになっていることがポイント！



3.胃腸を整えるポーズ



両ひざを立て、両足は腰幅にする。両腕はバンザイをする。吸いながら腰を浮かせ、吐きながらお尻を締める。3呼吸キープします。
体の前面を通る胃の経絡（気血の通り道）を刺激します。
☆食欲がないとき、冷えて下痢の症状のときにおススメ

4.リラクゼーションポーズ

仰向けで、両手・両足を軽く開き、手のひらは上を向ける。呼吸はゆったりと。

【協力】アンシー's ストレッチヨガスタジオ（アンシー式ツボ押しストレッチ）

【今話題の水素水】

水素を元素の状態で豊富に含む水を水素水といい、水素水に多く含まれている水素が体の中の悪玉活性酸素（酸化や老化を促す物質）を排除する効果があり、この働きにより悪玉活性酸素が引き起こしていた、様々な生活習慣病などの予防に効果があると期待されています。

熱中症
対策！！

特にトレーニング中は運動量に比例して発生する悪玉活性酸素をすばやく中和してくれるため、疲労回復速度がアップするのでおすすめです！
1日に1~1.5Lを摂取するのが理想的です。一度に飲む量は150~200ML程度が良いのですがこまめに分けてお飲みください。また飲む以外にもお肌に直接塗ることでお肌のシミ、しわの予防、コラーゲン分解の防止など美容効果も期待できると言われていますのでお試しください。

水素水会員募集中！ 月々1,000円(税別)
カラフルボトル1本プレゼント♪

飲み終わりまで真空を維持して水素濃度を保つ
☆H2-BAG (500mL 1200円税別)
☆追加のボトル (500mL 800円税別)
は店頭でご購入いただけます。



夏の常備菜☆火を使わない超簡単【酢タマネギ】

酢タマネギは免疫・代謝アップ、不眠、肩こり、便秘の改善にも効果がみられます。

【酢タマネギの作り方】…タマネギ 1個、塩 少々、ハチミツ 適量（大さじ1程度）
酢 適量（タマネギが浸るくらい）

- ①タマネギは皮をむいて半分に切り、薄切りにする。
- ②①をさっと（1~2分程度）水にさらす。
- ③②の水気を切って塩を振りかけ、よく混ぜる。
- ④③を密閉できる容器に入れ、タマネギが浸るくらいまで酢を入れる。
- ⑤ハチミツを少量の湯で溶かし、④に加えてよく混ぜる。
- ⑥⑤を密閉し、冷蔵庫で1週間から10日は保存できる。

酢やハチミツの量は好みで増減して、おほかやレモンを足しても◎

◆食べ頃は漬けて5日目くらいから。1日に朝晩2回食事時に50~60gが目安。



【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

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）