

DrダイエットSignal

平成28年9月 No.11

いつもご利用いただきありがとうございます。
「そんなに食べていないのに太る...」「運動してもなかなか痩せない...」
原因は...日頃の“食べ癖”にあるのかもしれない！
今回は、頑張らなくても続けられる簡単健康法をご紹介します。



大人の“食べ癖”見直しダイエット

【この食べ癖が大人を太らせる！】

夕食はいつも主食抜き？
ごはんやパン、麺類などの炭水化物＝「糖質」は決してダイエットの敵ではありません。糖質を摂らないと、体は筋肉を壊してエネルギーを作ります。
⇒筋肉量が減り、代謝が落ちて脂肪を燃やせなくなります。糖質OFFで、最初は体重が落ちますが、本来のバランスが崩れリバウンドの道へ...



なんちゃってヘルシー思考？
ヘルシーなイメージで選んだメニューのつもりが、栄養バランスが悪くと逆に痩せにくい体質になってしまいます。

◎焼き魚定食 → 代謝を上げるたんぱく質・脂肪の分解を助けるビタミン類
△サンドイッチ+コーンスープ+フルーツゼリー → ほとんど糖質



【大人になるとなぜ太る？】

30代後半を迎えると太る原因は倍になります！
加齢と共に筋肉が減ると代謝が下がり、更に脂肪は燃えにくくなります。
また、不規則な生活や環境の影響などで、自立神経・ホルモンが乱れると交感神経の低下→脂肪分解・燃焼が起りにくくなります。



【30代後半から痩せるコツ】

食事は量を減らすより、食べる事（良質な食事）を楽しみながら代謝の低下を防ぎ、自律神経を整えるために少しでも歩く時間を増やすことが有効です。

【美味しく食べてOK♪】

話題の“ベジファースト”に「酢」をプラスして効率アップ！肥満ホルモンと



ドクターダイエット家庭版 “EMS”

スポーツクラブVivoでは家庭用版EMS販売開始から
ご購入いただきましたお客様にご愛用いただいております！！

500mlのペットボトルよりも小さく持ち運びにも便利です！



太もも、お腹を中心に毎日使用
しています。TVを見ながら運動
できるので時間があつという間に
過ぎ、軽い筋肉痛も感じる事が

自分で調整出来るので、体調に
合わせて続けています。

※詳しくは、スタッフまでお気軽にお問合わせください。

～冷えない体の作り方～

「夏なのに体が冷える」という方は、多いのではないのでしょうか。
冷えとは、手足や体内部の血のめぐりが滞った状態のことをいいます。
心臓から遠い部位から冷えるため、指先や足先など末端に冷えを感じます。
ストールや腹巻きなどを活用し、体を冷やさないよう心がけましょう。

今すぐできる対策をご紹介します！

- 体を温める食品を多めに摂る習慣を！
にんじんや玉ねぎなど、寒い土地の食品は体を温めると言われています。
- シャワーではなく湯船でリラックス！
38～40℃のお湯に20～30分ほど、下半身を中心に体を温めましょう。

【Dr.ダイエット会員】
月4回…12,000円(税抜)
月8回…22,000円(税抜)
1回体験可能(有料)

- ・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)