

DrダイエットSignal

平成28年12月号 No.14

いつもご利用ありがとうございます。
今年も残すところ後1ヶ月となり、寒さが本番になりました。
体が冷えると、代謝が悪くなりダイエットに良くありません。
外に出る時はもちろん、家の中でも温かくするよう心掛けましょう。
そして冷たい飲み物をひかえ、温かい飲み物で温かくし、心も体も温かく
しましょう！

～飲み会対策～

12月に入り、年末年始に向け忘年会や新年会などの予定が入っている
方が多いのではないのでしょうか。ダイエットしている方には
かなり苦しいイベントですよ。

しかし、少し気をつける事により体重の増加を防げる
のです。今回はその方法をご紹介します！



《バランスの良いオーダー》

呑み会では揚げ物等の高脂肪のものを頼みがちですよ。

「脂肪・たんぱく質・ミネラル・ビタミン・植物繊維」をバランスよく
注文しましょう。例えば、豆腐や枝豆といった低カロリーのものや
唐辛子が入ったキムチやチャンジャで代謝を上げたり。

そして油ものは衣や油を少し落とすのもいいですね
注文した後はダイエットの事を忘れ楽しみましょう！



《朝食でカロリーコントロール》

夜にお酒を呑むと分かっている場合は、その日の朝昼で調整します
朝昼をぬくのではなく、量を減らし野菜を多くとりましょう
呑み会でたくさん飲んだり食べたりする場合は、一週間前から
意識して気をつけていきましょう！

一週間後に楽しい呑み会があると思えば、食事を気をつける
ことができます！

《朝食をきちんと食べる》

呑みすぎたからと言って、朝食をぬくのはよくありません
胃に負担がかかり、やる気もでなくなります。

前日のアルコールで体が一時的に脱水症状になっていますので
水やお茶、砂糖控えめのコーヒー等のカロリー控えめのものを選び
しっかり水分補給しましょう！



体を温めて代謝アップ！！

※腹巻で全身ぽかぽか※

腹巻はお腹を温めて、基礎代謝の低下を防ぎ、脂肪をつきにくくする効果
があります。特にお腹は気づかないうちに冷えてしまう部分といわれてい
ます。お腹を温めることで、体温があがり血行もよくなり、デトックス
効果もあると言われています。腹巻きはおじさんのイメージがあり恥ずか
しいという方がいますが、最近ではオシャレな腹巻がたくさんあります。
腹巻を着用するのは簡単なので試して損はないと思いますよ！

※入浴で芯からぽかぽか※

入浴の3つの健康効果が医学的にも証明されています

1. 温熱作用（あたたまって疲れがとれる）
2. 水圧作用（全身の血行が良くなる）
3. 浮力作用（気分がリラックスする）

寒くなりましたし、ゆっくり入浴していかがでしょうか



☆Drダイエット専用オリジナルサプリメント☆

クリスマス、お正月といったイベントがあり、どうしても
かたよった食事になってしまいがちですよ。

そこで、サプリメントで栄養バランスを整えましょう！

- 飲むオーガニック（マルチビタミンドリンク）
マルチな栄養素で、体の土台をつくります【8425円税込】
- 大豆のカ（ビタミンBコンプレックス）
ビタミンB群の摂取でエネルギーアップ、脂肪を燃焼
させ、ダイエットを協力サポート【20円税込】



栄養素など研究して開発されて生まれた、素材にこだわった安全で確かな
品質のドリンク・サプリです。

【Dr.ダイエット会員】

- 月4回…12,000円（税抜）
- 月8回…22,000円（税抜）
- 月12回…30,000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
- ・ホテルセン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 Bears 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）