

DrダイエットSignal

平成29年2月 No.16

寒さ厳しい日々が続きますね。
冬こそ体を動かして、細胞を活性化させていきましょう！痩せやすい体づくりへの近道をご紹介します。
あと2カ月で薄着のシーズンを迎えます。ご自身の理想の体を目指しましょう。心も体も軽やかに春を迎えられるように☆

【ミトコンドリアを活性化】

海外でもアンチエイジングを含めた医療分野で注目を集めている**ミトコンドリア**！
ミトコンドリア??生物の授業などで耳にしたことはありますが、いざ体に良いと言われてもピンと来ない人もいます。。では腕ふり運動でもよく取り上げられている**ミトコンドリア**について簡単にご紹介します。

ミトコンドリアは細胞内のエネルギー産生工場なんです！

産生工場が元気に稼働すると糖分や脂肪をどんどんエネルギーに変えてくれるのです。

そしてミトコンドリア(産生工場)が増え、活性化されるとこんな良いことが。

- ◎基礎代謝が上がる ◎太りにくくなる
- ◎細胞の老化を遅らせることができる

代謝の低下は年齢ではなく、ミトコンドリアの減少なんです！
少しはミトコンドリアに興味が出てきたのでは???



Q ミトコンドリアを増やし、活性化できる方法が知りたい。

A,それが腕ふり運動なんです！

～腕ふり運動～

※最初は1回1分から始めましょう！

- ①両足を肩幅に開く
- ②片足を一歩前に出して、後ろ足のかかとをやや浮かせ
両手を腰に当てて、両膝を軽く曲げます。
- ③腰を上下に動かします。上に動いた時に膝が伸びきらないように。
- ④リズムに慣れたら腕をふります。肘を伸ばして、肩からリズムに合わせて振って下さい。疲れたら、足を入れ替えましょう。
- ⑤笑顔でリズムカルに肩の力を抜いて、酸素をしっかり取り込む為に『いち、に、いち、に』と声を出して腕をふりましょう。

※参考資料 「腕ふり健康法」医学博士 金城 実



【代謝UP & 疲労回復に“からだ燃える SUPER”】

クエン酸やビタミンB群、ビタミンCを吸収率98%で摂取できるベースサプリの“からだ燃える SUPER”

運動前に摂取すると、代謝を上げて運動効果UP！筋肉作りをサポート！
運動後に摂取すると、体に溜まった乳酸をすばやく分解して疲労回復！



Vivo Bearsi豊中店の併設Caféでは“からだ燃える SUPER”を使用したスムージーを販売しております。

食物繊維が豊富なりんごパイナップル、“からだ燃える”と一緒に摂取することによってカルシウムの吸収率が上がるヨーグルトと牛乳をMIXしたホワイトスムージーです♪
HOTヨガのレッスン前に飲むと汗をかく量がいつもより多いとご好評いただいております。
レッスン後に飲むと酵素やコラーゲンの吸収率UP効果も♪

からだ燃える SUPER

1袋600g ¥7,776 (税込)

500mlペットボトル 約60本分

水や牛乳、豆乳に混ぜたり、お料理に使ったりと、
毎日の生活に手軽に取り入れられます！



¥350- (税込) 【お持ち帰り可】

いつでもどこでも簡単に☆Dr.ダイエット家庭版！

スポーツクラブでも使われている業務用EMSを研究に研究を重ね、
家庭用サイズまで小型化することができました。

この家庭用EMSなら寝転んでテレビを見てても、ソファでくつろいで本を読んでても筋肉に刺激を与えてくれます。
もちろん…1人だけでなく、**ご家族みんな**で使うことができますよ！

★こんな方にオススメ！★

- ①スポーツクラブへ行く時間が取れない方
 - ②ツライ運動が苦手な方
 - ③家にいながらエクササイズしたい方
 - ④継続して健康的なカラダ作りに取り組みたい方
- 詳しくはスタッフまでお尋ねください。



【Dr.ダイエット会員】

Dr.ダイエット導入店舗

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)

- ・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)