

# DrダイエットSignal

平成29年8月 No.22

夏本番の時期に入りましたね。みなさま、夏バテはされてないでしょうか？

夏の暑さに負けない体づくりをしましょう。冬に蓄えた脂肪を、この時期にデトックスして、痩せやすい体にしていきましょう！

今回は、美容に興味ある方、代謝アップをしたい方にお勧めの情報です。是非お試しください！

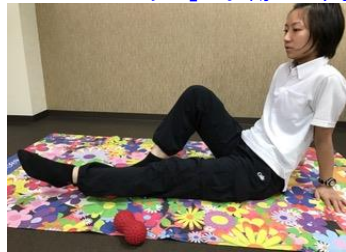
## 足のむくみにおすすめ筋膜リリース

①ふくらはぎの真ん中に「こりトレ」または「こりトレ+」をセットする。



②足先を内側と外側交互に倒し、筋膜をほぐす。  
30秒～60秒を目安に。

↑ 筋肉が張っている方は、「ほぐしローラー」がお勧めです。使用方法は同じ。



★ふくらはぎは、第2の心臓。  
刺激することにより、  
足のむくみ、冷え症、筋肉のハリが和らぐ。  
※妊娠中の方、痛みを生じる方は使用禁止

「ほぐせパー」なら、どなたでも簡単に  
ふくらはぎをコロコロできますよ

筋膜とは・・・頭の天辺～足の先までを覆っている  
ネット状の繊維。

筋膜リリース・・・筋膜をマッサージのように圧を  
かけて、リリース（解放）していく方法。



## 【スーパーミネラル「ケイ素」】

「ケイ素」または別名「シリカ」という言葉に聞き覚えはありますか？

「ケイ素」とは地球の地殻を構成する元素の中で酸素の次に多く、からだにとっても良い効果があると、最近注目されているミネラルです。

「ケイ素」には次のような効果が期待されています。

### 《抗酸化力&酸化還元力》

体内に発生する活性酸素を除去し、シワなどの老化現象を止め、錆びない身体を作ります。

### 《乳化・痩身効果》

血中のコレステロールを分解し、セルライトの原因である老廃物を排出したり、血流をよくし、新陳代謝も活発にするので、ダイエット効果も期待できます。

### 《コラーゲン生成と結合効果》

ケイ素にはコラーゲンを生成し、コラーゲン同士をつなぐセメントの役割があり、美肌効果や骨粗鬆症予防などに効果が期待できます。

### 《シラノール効果》

高級化粧品に含まれるシラノールという成分はケイ素で出来ています。  
ケイ素には保湿作用や引き締め作用もあり、美肌作りをサポートします。



手軽にケイ素を取るには吸収されやすい水溶性で取り入れるのがオススメです♪

水溶性濃縮珪素【medical.K】は「楽トレFit」から購入いただけます。

## 【夏に代謝が下がるって本当?!】

「夏痩せ」という言葉もあり、夏は痩せやすく、冬は太りやすいというイメージをもつ人も多いでしょう。しかし実は、夏には代謝が下がり、冬は基礎代謝が上がります。なぜでしょう？夏は何もしなくても暑い為、体で熱を生み出す必要がなく、冬に比べて10%近く基礎代謝が落ちると言われています。

### 《夏に代謝を上げる方法》

- **運動をする** できるだけ動いて汗をかく。  
血行が良くなると酸素や栄養素がスムーズに運搬し効率良くエネルギーを消費できます。
- **冷やさない** 暑い時こそ温かい飲み物を飲んで体内を保温。常温の水などを飲むのもオススメ
- **しっかり湯船に入る** 入浴後にストレッチを行うと、なお、効果的です。
- **姿勢を正す** 座る時、歩いている時、ふと姿勢を正してみてもはどうでしょうか？  
少し気をつけるだけで痩せやすい身体になります。代謝UPを目指しましょう！！



## 【Dr.ダイエット会員】

月4回…8,640円(税込)  
月8回…15,552円(税込)  
月12回…20,736円(税込)  
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)