

# DrダイエットSignal

平成29年6月号 No.20

いつもご利用ありがとうございます。皆様、いかがお過ごしでしょうか。6月は梅雨の季節ですね。

あじさいにカタツムリ・カエルに雨のしずく等を連想しますね。雨は多いですが、梅雨を楽しみ心は晴れやかに過ごしましょう！



## 梅雨を乗り越える対策法

梅雨はだるい状態が長く続くのは辛いですね。日常生活での注意ポイントがあります。解消の為に取り入れるべき対策法をご紹介します。その中でもおすすめの「リズム運動」です。代表的なリズム運動は「ウォーキング」「咀嚼（そしゃく）」「呼吸」の3つがあります。その3つを詳しくご紹介します。

### ①ウォーキング

ウォーキングは一定のスピードを維持して歩くようにしましょう。疲れるまでやると逆効果となるので、時間は15～30分に設定しましょう。悩み事を考えながらだとリズムが崩れる原因となりますので、運動に集中することもポイントです！紫陽花が美しく咲く季節ですので散歩にいき梅雨を楽しむのもいいかもしれませんね。



### ②咀嚼（そしゃく）

咀嚼とは食物を細くなるまでよく噛み、味わう事です。咀嚼の中でもおすすめのものが「ガム」。ガムを噛むという簡単な動作も集中して行えばリズム運動の効果があります。野球選手が試合中にガムを噛んでいるのを見たことありませんか？あれは気分を落ち着かせる効果があるためなんです！200回噛む事がおすすめ！回数も意識して取り入れてみましょう。

### ③呼吸

リズム運動として効果的なのが「丹田呼吸法」です。丹田に意識を集中して静かに呼吸することでリズム運動の効果を得ることができます。

※丹田(たんでん)の場所→



## チートデイについて

●チートデイとは??●



ダイエット中にたくさん食べても良い日の事です。正しく行えば、ダイエットの停滞期を解消でき、逆に体重が落ちていく効果が見込まれます。

### ●チートデイにおすすめな食材●

なんとステーキ・ポテト・パンケーキ・目玉焼き・ミートソースパスタなどの高炭水化物で通常の量のタンパク質です。避けたいのは、揚げ物・バターを大量に使った食事・生クリームたっぷりのデザートなどの脂質の多い食べ物です。でも、自分を解放して、新たに頑張るためには、好きな物を食べたいですよ！どうしてもという時は好きな物を半分だけに行きましょう。罪悪感を感じることなく、食事を思いっきり楽しみましょう！！

## からだ燃える classic リニューアル

ココが変わった！！

### ①グルコサミン

年齢とともに減少するので、定期的に摂取し関節軟骨を強化

### ②カルシウム増量

神経や筋肉の興奮性を適度に保つ役目がある

### ③二重チャック

製品の気密性が格段に向上し、利便性が増した

### ④クエン酸

世界的なメーカーのユングブントラワー社を使用

### ⑤最新鋭の工場

製造の要である造粒・充填は最新鋭の国内工場で行われている



【500g 6800円(税抜)】

### 【Dr.ダイエット会員】

- 神戸 西神オリエンタルホテルスポーツクラブVivo 月4回…8,640円(税込)
- ホテルセントレススポーツクラブVivo 月8回…15,552円(税込)
- スポーツクラブVivo in ノホテル甲子園 月12回…20,736円(税込)
- 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)