

ヘルシーサロン オーガニック久喜★通信

No. 6

ブログもみんな見てね♪

<http://ameblo.jp/041621tn/>



<サロンの頑張り屋さん>

今月は笑顔がとってもチャーミングなKさん♪

Kさんは、奥様であり母でありバスの運転手

さんという多忙なママなのです。でも忙しい

を言い訳にせず、自分のやれる範囲のことを

真剣に取り組んでいます。特に食事時間が

不規則なので食べる量・質をしっかり管理

しています。自ら毎日必ず食事ノートを記帳

し、写メも印刷して貼り付けています！！

毎回アドバイスをメモし、言われたことは

すぐ実践！！いつも頑張りをありがとう！

約2ヶ月で-7キロ減量中～♪ファイト！

<今月のフキ情報>

階段上り下りでエクササイズ！

運動しなきゃなあ～…。と思って何もしていない
そのあなた！！まずは、階段を有効的に。

階段を上るときは、平地を歩くときのおよそ
2倍のエネルギーを消費するといわれています。

そのとき、姿勢も気をつけましょう！
背筋を伸ばし、前かがみにならないように
気をつけ真っ直ぐに足を引き上げて前足の
裏でしっかりと階段を踏んだら、同時に
後ろ足で身体を押し出すようにして上ります。
腕はやや後ろに振るイメージで。
こうするとおしりや太ももの筋肉も
効率よく使うことができます。
ペースは息切れしない程度に上り下りの後は
軽くストレッチをしておきましょう♪

ただし……

基礎代謝が約7割です！生活習慣を正しましょう！

<3時のおやつには7ヶがある>

●血糖値低下による集中力の低下を防ぐ

おやつといえば『午後の3時』というのが定説です。
でも、なぜ3時なのでしょう？

通常、食後2～3時間経つと食事をして上昇した
血糖値がだんだん下がると、ブドウ糖をエネルギー源
としている脳は働きが鈍くなってきます。

なんとなく小腹がすいて、集中力が落ちてくるのは
このため。それを防ぐのにちょうどいいのが3時
のおやつなのです。

また、**食事と食事の間が長くあくと、身体は次にいつ
食べられるかわからないと判断し、糖質や脂肪を
貯めこもうとします。**そこで、午後3時くらいに適度
なおやつの食べれば食事と食事の間隔があきすぎる
こともなく、脳の働きも活発に保つことができるのです。

●糖を脂肪に変えにくい時間帯

午後3時は、糖を脂肪に変えるBMAL1(ビーマルワン)
というホルモンの分泌が少なくなる時間帯なので、
甘いものを食べても体脂肪になりにくいのです。

しかし、**夜になるとこのホルモンの分泌が増えます**から
食後のデザートは禁物です。

もちろん、午後3時でも食べすぎはNGです！
エネルギーオーバーにならないよう洋菓子より和菓子
やフルーツの入ったゼリーなどを選び、ダラダラ食
せず、決められた量のみ食べて**ビタミン・ミネラルも
しっかり補給しましょう♪**

今年も早いものであと3ヶ月……。

つまり、今年中に痩せたい人は
今月がタイムリミットなのです！！

今年中に正しい食生活・生活習慣
を身に付け、楽しいお正月が
迎えられるよう精一杯ダイエットに
励みましょう♪やればできます！！

お気軽にお電話下さい♪

0480-53-9808

