



えいよう

通信

必見！お正月太り解消法(^_^メ)



お正月、美味しいものをたくさん食べて、楽しく過ごされたという皆様へ。今回はそんな幸せな皆様へ『お正月太りの解消法』をお伝えいたします。【そんなの無理〜】と簡単に諦めず、一緒に出来るような事を見つけてみましょう！

お正月太りは、年末年始に高カロリーな食事とアルコールの摂取運動不足そして生活リズムの乱れなどが原因です。

特にクリスマスからお正月にかけて食べる料理は栄養価が高く、糖分も塩分も高いですね。

そんな訳で体重は右肩上がり…(>_<)

ではでは、その解消法を1つ1つご紹介して参ります。

☆まずは、いったい**〇kg**増えてしまったのか現実を知るべし！です。

これ、とても大切なのです。

そして、いったい**何kg減量**したいのでしょうか？

例えば 3kg痩せたいのか、5kg痩せたいのかを**ご自身の中で明確に**しましょう。決して**目標がブレないように！！**



【寒い冬はダイエットの絶好機です】

冬は寒さで活動量が減るため、太りやすい季節だと思われがちですが、実は一年の中で最も、基礎代謝が上がりやすい季節です。

私たちの体は、外気温が下がると体温を一定に保とうとして熱を作り出すため、エネルギー消費が活発になります。理論上は『冬は痩せやすい』のです。

お正月太りを効率的に解消するためには、この冬の体のメカニズムを活かすことが近道です。

身体の仕組みを理解して頂いた上で、取り組むべきことは次の3つです。

① 温かい（熱い）食事で内臓を温める

内臓を冷やさない事で、代謝更新状態をキープしましょう。（代謝更新＝エネルギー消費アップ）

② 姿勢を正す

寒さで背中を丸めていると、代謝が落ちてしまいます。シャキッと背筋を伸ばすだけでもエネルギー消費量がアップします。

③ 活動量を増やす

基礎代謝の高いこの時期に、柔軟ストレッチ体操や1日5分～10分で達成感を味わえる様なトレーニングやウォーキングを習慣にしましょう。

朝活：ラジオ体操や朝散歩 痛いほど澄んだ冷たい空気を感じてみましょう☀

温活：入浴後のストレッチ体操 や 深い深い深呼吸 深呼吸だけで汗が出ます！

職場では脱エレベーター（ファイト！） お昼休憩ヨガ などなど。

いかがでしょうか？

これら3つの生活習慣を取り入れるだけで、痩せる体質へとシフトチェンジ！！

寒い時期も3月までと考えれば、今から3ヶ月間がチャレンジ習慣となりますね。

私達の身体は、短期間で急激に減量すると、『え？どうしたの？痩せすぎじゃない？』と、身体が心配してしまいます。脳では『ダイエット中〜』とフラグが立っていても、身体にはダイエットするよ！とは伝わりません。ですので、身体がダイエットしている事に気が付かない位ゆっくりとしたペースで確実に減量にチャレンジしていきましょう！



あっという間にお正月が過ぎてしまいました。そして2日には雪が降りとても寒かったですね。

今年こそ、理想の体型を取り戻してキープしたいと思う皆様！一緒に頑張りましょう(*~*)v

背中を丸めず、シャキッと代謝アップ！

今年も面白可笑しくえいよう通信を編集させていただきますので、どうぞ宜しくお願いいたします。 小林

