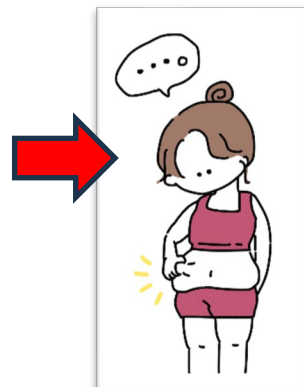


夏になって、体重が知らないうちに増えていることはありませんか。
体重が増えた方に質問です。

こんな夏の習慣、心当たりはありませんか？

1. 甘いジュースやスポーツドリンクを日常的に飲んでいませんか？
2. 冷たい麺類やアイスクリームが食事の中心になっていませんか？
3. 暑いからといって、外出や運動を控えがちではありませんか？
4. イベントでつい高カロリーの食事を楽しみすぎていませんか？

こうした生活習慣が「夏太り」の原因になるようです。
しかし、
ちょっとした工夫で解消できます。
安心してください。



夏太りを防ぐためのご提案

1. 水分補給を

糖分の多い飲み物は控えめに。

麦茶や炭酸水にミントやレモンを足して、水分補給をしてみてください。



2. 「彩り豊かな食事」でバランスアップ

冷たい麺類だけに頼らず、野菜たっぷりのサラダや
タンパク質の多い食材を積極的に取り入れましょう。



3.「簡単な運動」を取り入れる

早朝や夕方の涼しい時間に外でウォーキングを考えてください。
室内ではストレッチも実践してみましょう。血流がよくなりますよ。



4.イベントを「工夫する」

野外でのバーベキューは楽しいですね。
串焼きのお肉は特に美味しいですが、野菜を多く取り入れるように試みてください。
出来れば、アルコールは控え目をお願いします。

5.「冷たいものだけでなく 温かいものもプラスする

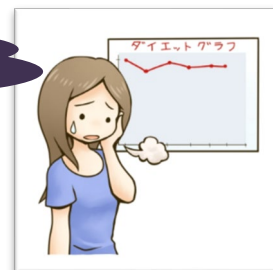
冷たい食事だけでなく、温かいスープやお茶を組み合わせることで、
胃腸を優しくケアしましょう。



なかなか結果が出ない…

※基礎代謝を上げるために…

- 筋トレやストレッチで筋肉量を増やし、代謝アップを目指しましょう。
- タンパク質豊富な食品（肉・魚・豆腐など）を取り入れることも効果的です。



※自律神経を整えるには…

- 冷房を使いすぎないよう気をつけながら、規則正しい生活を意識しましょう。

※むくみを解消する方法…

- 塩分控えめの食事と、カリウム豊富な食品（アボカド、トマトなど）の摂取を心がけましょう。



※質の良い睡眠を手に入れるには…

- 寝る前にスマホを控え、リラックスするためのストレッチを取り入れてください。



まだ1月です。

今からでも生活を見直して、無理のないダイエットを始めましょう。

夏を健康的に乗り切るために、そして自分の健康のために。

ダイエットの話のご相談承ります。お気軽にご来店ください。