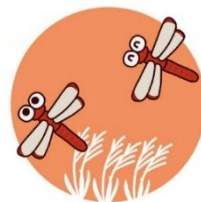


さて、今年の秋は、どんな秋にしましょうか？

昨年、食欲の秋を思い切り楽しんだ方も、
今年は「ダイエットの秋」にしてみませんか？
ここだけの話ですが…

実は、…

「秋こそ、ダイエットを始めるのに最適な季節」



その理由は、主にこの3つ

1. 基礎代謝が上がる季節

秋は気温が下がり始め、体が体温を保とうとしてエネルギーを多く消費します。

その結果、基礎代謝が自然と上がり、普段どおりの生活をしていてもエネルギーを効率よく消費することができます。

2. 運動しやすい気候

猛暑や湿気が落ち着き、ウォーキングやサイクリングなど屋外運動が快適に。運動習慣を始めるにはぴったりの季節です。

※気温が高い日は、熱中症にご注意ください。

3. 旬の食材がダイエット向き

秋は、きのこ・根菜・柿・りんごなど、低カロリーで栄養価の高い食材が豊富です。

中でも、きのこ類は食物繊維が豊富で満腹感を得やすく、便秘の改善にも効果的です。



秋におすすめの料理

美味しそうですね



代謝が自然と上がる秋こそ、

“無理なく・楽しく”食べて動く ダイエットをはじめましょう。

「健康であること」を感じる第一歩は、

「おいしく食べること」。

笑顔で食事ができる喜びを大切にしながら、

この秋を、**心と体に優しい季節**にしていきませんか？

気がつけば…「あれ？洋服がゆるくなってきたかも！」

そんなうれしいご報告、お待ちしております。

