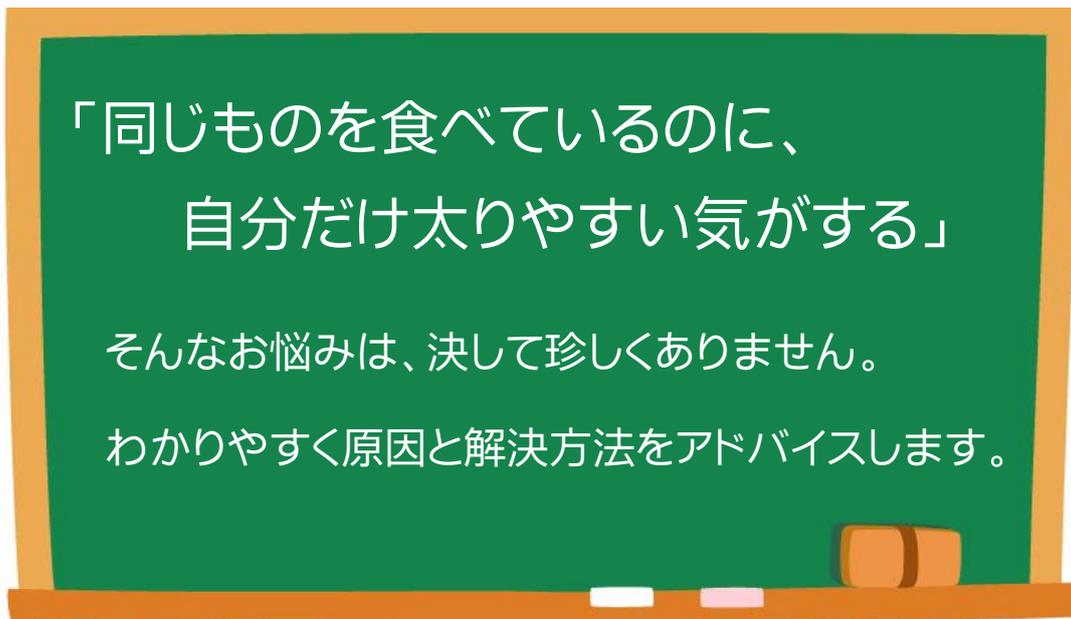


3月 もうすぐ春ですね……。春は体がゆるみやすい季節です。

自分は、なぜ太りやすい!!!の……



太りにくいタイプ



① **筋肉が多い** →

筋肉はストーブのように、じっとしていてもエネルギーを使う

② **基礎代謝が高い** →

呼吸や体温維持など、生きているだけで消費するエネルギーが多い

③ **体温がやや高め** →

体が自然にエネルギーを使いやすい



太りやすいタイプ

① **筋肉が少ない** →

エネルギーを燃やす“ストーブ”が小さい

② **基礎代謝が低め** →

同じ生活でも消費エネルギーが少ない



タイプはタイプとして理解してくださいね。

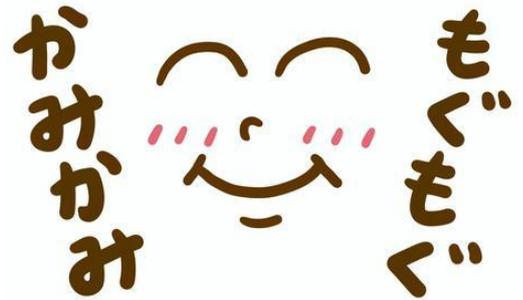
今年こそ、少しでも痩せたい方へおすすめ習慣

※「ゆっくり食べる」習慣

ゆっくり食べるだけで、

- ◎ 満腹感が自然と高まり
- ◎ 食べ過ぎを防ぎ
- ◎ 血糖値の急上昇を抑えられる

という、体にやさしい効果があります。



※今日からできる簡単なコツ

- ◎ ひと口ごとに箸を置く
- ◎ よく噛んで味わう
- ◎ 温かい汁物から始める



どれも特別な準備はらず、すぐに始められます。



まずは、ゆっくり食べるだけでも、
体は確実に変わっていきます。
無理なく続けられることから始めて
みてください。

