

8月になりました。

暑い日が続いています。

食事はおいしいですか。

さて、今月は、

夏太りをした……

という方に必見な情報です。

夏までにはダイエット！！から

食欲の秋までにはダイエットができれば……で、

健康のためにダイエットを実行してみませんか。



食欲の秋までにはダイエット！！

1ヶ月の減量目標を学ぶ

体重の5%までならいいとされています。

例えば)

60 キロの人は **3** キロまでです。

それ以上減らすと、

人体は生命の危険を感じて、**ホメオスタシス（恒常性）**が働き、

ダイエットをする前の状態に戻そうとします。

 **これが「リバウンド」です**

無理なダイエットはダメということですね



リバウンドするとどうなるの??

ダイエットで**失われた筋肉や骨などは増えず**、
体脂肪だけが増えてしまい、**どんどん痩せにくい体になります。**

また、

何度もダイエットとリバウンドを繰り返すのは体にとっても大きな負担……。

ダイエットは何度もするものではなく、

1回で成功して維持をすることが

肌のハリを保ったり、美しいボディラインを作る秘訣です。



1ヶ月の減量は、現在の体重の5%までです。

無理なダイエットをするとリバウンドを

起こしやすい体質になりますので注意です。

減量は欲張らないのがいいですね。



よろしかったら...

7月のぎふワールド・ローズガーデンです。

バラが見頃でした。

あれっ、春もバラを観賞した記憶がある……。

調べましたら、7月のバラは**2番花**です。

2番花とは...

「枝にその春、最初に咲いた花を1度切り戻した後に、
伸びた枝に咲いた花」の事だそうです。

見事なバラを育てること、剪定も大変だな・・・
と思いました。

この時期は、ヒマワリガーデンも見頃です。

ひまわりの品種は**サンフィニティ**です。

**サンフィニティは、1株に100輪もの花が咲くひまわりの
新品種です。**

タネができにくいいため、1つの花が長く咲く特徴があります。



※家の近くのお寺の池に
咲いていた大賀ハスです。