

【今年の春こそダイエットを成功させるために！】

**防**  
**始**  
**予**  
**事**

自律神経は、食べ過ぎも  
コントロールしているってホント？

食べ過ぎは禁物とわかっていても、どうしてもコントロールできない時、特に仕事や家事でストレスが溜まってしまった時など、つい食べ過ぎてしまったという苦い経験は誰にでもあるはず。

私たちは過度なストレスを受けると、味覚を含む五感が正常に働かなくなり、普段摂る量では満足感を得られなくなってしまうことがあります。

これには、実は、脳の中の神経伝達物質と自律神経が深く関与しています。脳の中ではさまざまな神経伝達物質が分泌されていますが、『脳内オーケストラ』の指揮者の役目をし、これらをコントロールしているのがセロトニンです。神経伝達物質が過剰に分泌されると(ストレスが過剰な状態)誤作動を起こし、自律神経にも働きかけ、脳内のコントロールが効かなくなってしまうのです。つまりセロトニンがしっかりと役目を果たしていれば、交感神経の過剰な興奮をコントロールすることができ、消化吸収や五感の働きを正常に保てます。



セロトニンにしっかりと働いてもらうには、まず『朝の太陽を浴びる』ことが大切です。セロトニンは朝に作られるので、朝の太陽光をしっかりと浴びてください。次に『一定のリズムで身体を動かすこと』をお勧めします。リズムが一定であれば激しさは関係なく、5〜30分程度で脳の中でセロトニンが活性化します。

しかし、食べ過ぎを防ぐためには、セロトニンの効果だけに頼るのには無理があるので、ストレスを溜めないようにすることも大切。自律神経のバランスを整え、暴饮暴食をシャットアウトし、ぜひ今年の春こそ、ダイエットを成功させましょう！

インテグラター/片岡祥子

インテグラシークリニックがオススメする

## 自律神経ケア

内臓の血流アップを図って活性化を図り、カラダの中から元を取り戻しましょう！

5,250円/30分

疲れがとれない、頭が重い、お腹の調子がよくない、生理不順などといった「なんとなく体調がすぐれない」症状は、自律神経のバランスが崩れていることが原因かもしれません。自律神経の通るポイントを的確に刺激を与えることによって、気になる症状を改善するコースで、春の到来をスッキリとした気分で見守りましょう！

こんな症状に効果的！

不眠・頭痛

肩こり・腰痛

冷え・だるさ

花粉症・アレルギー

生理不順

ダイエットのダメージ

information

■「インテグラシーエクササイズ」クラス

4月のテーマは「THE 美脚」。適度に筋肉のついた魅力的な脚を目指すエクササイズ。

▶4月9日(木)・23日(木) 19:00~19:40

■「インテグラシーヨガ」クラス

呼吸とヨガのポーズを上手に取り入れて、スラッとむくみのない脚作りを目指しましょう。(わかりやすい自律神経講座付き)

▶4月2日(木)・16日(木) 19:00~20:15



口はしっかりと閉じて1秒間に2回を目安に「フッフッフッフ」と鼻から強く息を吐きます。下腹部から押し出して、鼻にぬけるように意識してみよう。200~300回程度を目安に。

統合自然療法  
インテグラシーとは

体内バランスを整え、生活習慣病など、さまざまな症状を改善する総合的なケアです。整体、矯正、マッサージ、リフレクソロジー、アロマセラピー、栄養学などを取り入れた統合自然療法でアプローチします。

インブルーヴ インテグラシークリニックでは、上記コース以外にも、さまざまなコースをご用意しています。頭痛・肩こり・不眠・疲労感・むくみ・ほてり・消化不良といった症状に悩まれている方はぜひご相談ください。

インターナショナル インテグラシー協会 直営  
インブルーヴ インテグラシークリニック

東京都中央区銀座1-5-14 銀座コスミオンビル4F

OPEN/11:00~22:00(日・祝日 ~21:00) 無休・予約制

03-3567-0511 当日予約可

http://www.integracy.co.jp

※詳しい情報は、ホームページにてご覧ください。

