

【体脂肪をいかに効率よく消費できるかが決め手！ ダイエットへの近道は基礎代謝を上げること】

【予始】

基礎代謝アップこそが ダイエットの極意！

ダイエットの途中で挫折してしまったり、ダイエットをしてもぜんぜん効果が感じられない、リバウンドしてしまったり、ダイエットの失敗談は数多くありますが、実はダイエット成功には「基礎代謝」が大きく関わっています。

基礎代謝とは、呼吸をしたり、心臓を動かしたり、内臓機能の維持などが生きているために最低限必要なエネルギーのこと。人間が使うエネルギーの半分以上を占める大切なエネルギー消費システムです。基礎代謝が上がれば、睡眠中でさえエネルギー消費量が増え、健康的に痩せられます。つまり、基礎代謝が高い人はフル活動の工場のようなもので、たくさん食べてもどんどん消費され、脂肪が蓄積されにくい身体になります。

エネルギー消費量が多い臓器は、筋肉・肝臓・脳です。したがって、内臓機能を活性化し筋肉量を増やすことが、食べなくても太りにくく脂肪が燃えやす



い↓ダイエット成功への近道となります。

筋肉には、遅筋と速筋があります。遅筋は、基礎代謝を上げることには柔軟性のある遅筋を鍛えることが大切です。遅筋は細くスレンダーな筋肉で、脂肪をエネルギーにします。この筋肉を鍛えるには、軽い負荷をゆっくり長くかけることが有効なので、有酸素運動(ヨガ・ストレッチ・散歩など)を取り入れるとよいでしょう。特にこれからの季節は、体温と気温の差が小さくなり、余分なエネルギーを必要としないため、基礎代謝アップを考えた生活を送ることが重要です。室内でゆっくりできる運動を習慣にして、寝ている時にもエネルギーを消費してくれる筋肉を手に入れて、リバウンドしない体づくりを目指しましょう。

インテグラーター/伊藤千香子

今日のオススメ インブルーヴがオススメする

「ダイエットコース」 あなたは何タイプ？

18,900円
(90分)
体組成測定&
ゲルマニウム温浴付き！

『ストレス』『脂肪・セルライト』『むくみ』…。
あなたのタイプに合わせたダイエットコースを試してみませんか？
ダイエットケアだけでなく、食事、運動、サプリメントもご提案します！

こんな症状に効果的！

- ダイエットのイライラ
- 脚のむくみ
- ぽっこりお腹
- むっちり太もも
- たれたお尻
- がっちり背中

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 東京都中央区銀座1-5-14
銀座コスミオンビル4F

OPEN/11:00~21:00 (日・祝日 20:00) 予約制・水曜定休日

03-3567-0511 当日予約可

http://www.i-improve.jp/

※詳しい情報はホームページ、または右のQRコードから。



information

- 『インテグラシーエクササイズ』クラス (2,500円)
6月はダイエットをテーマにエクササイズを行います。ケアと併せて行えば引き締め効果バツグンです。
▶6月10日(木)・24日(木) 19:00~19:40
- 『インテグラシーヨガ』クラス (3,000円)
深い呼吸をマスターして身体の中から燃える代謝の良いしなやかな身体を目指しましょう。(ミニ講座付き)
▶6月3日(木)・17日(木) 19:00~20:15



3分間 遅筋を刺激して代謝をUP
セルフケア

うつ伏せに寝て、手のひらが肩の横にくるように腕を曲げます。腕の力で上体を起こして、10~15秒キープ。腹筋が気持ちよく伸びているのを感じながら、5回程度繰り返します。

