



ぽかぽかヨガありがとう

☆心も体もぽかぽかに、なりました☆

ご参加頂いた皆さま！！ありがとうございました☆



☆12月3・10・17日(月)☆
☆午前10時～11時15分☆
☆講師⇒花嶋 薫さん
 ヨガインストラクター
(市民体育館や他施設でも活動されています!!)



みんなで輪になったり、
ニックネームで呼びあう等、
和気あいあいとした
雰囲気でしたよ★



「朝は体中が冷えていたのに、終わった今は
体が温まりました♪」
「来週の教室が今から楽しみです！」
帰る時、毎回和やかな雰囲気、生徒さん同士
が仲良く会話されている姿が印象的でした☆



冬こそダイエット?!!

皆さん冬と夏ではどちらの方がダイエットに成功しやすいと思いますか？実は冬です！！
なぜなら人間の体は体温を一定に保とうとします。外の気温が寒い冬には体温を上げようとします。
この体温を上げる際に脂肪を燃焼させるので、冬の方がダイエットに成功しやすい時期なのです☆

＜オススメの方法＞

- ① 半身浴をする…代謝をよくして痩せやすい体質をつくる
- ② お布団の中でエクササイズ…仰向けに寝転がり、両足の間に枕をはさむ⇒10秒間、足に力をいれる
- ③ 意識して歩く…エスカレーターやエレベーターに頼らずに階段を使う
- ④ 姿勢を正す…姿勢が悪いと血行が悪くなる⇒血行をよくする事は痩せやすい体質にする近道になる
- ⑤ 白湯を飲む…朝一番に白湯を飲むと体の内側から暖かくなり基礎代謝があがる
- ⑥ 生姜を取り入れる…体を温める食材
- ⑦ 食べる順番を気にかける…血糖値の上昇を抑える為には「サラダ(生野菜)⇒メイン(お肉や魚)⇒ご飯」
血糖値が上昇すると脂肪を蓄えやすくなってしまう
- ⑧ 全身を動かす…起床後すぐにヨガをする⇒朝日をあびて身体が目覚め血行がよくなり、頭もスッキリする



「冷えは万病の元」という、ことわざがあるように体を冷やす事は
ダイエットの為にも健康の為にもよくありません！！
ダイエットでは「**痩せやすい体**」を作る為にも「**代謝をよくする**」ことが重要ですよ！！

※ダイエット方法は諸説あります
※効果には個人差があります
～自分の体と相談して進めていきましょう～

