

おおぶち整骨院

TEL : 018-838-0309

ニューズレター

Vol. 49

2023年11月号
受付加藤



実はダイエット中・減量中でも食べていいもの② (シヤトレゼ・秋の新作ver)

秋と言えば、《食欲の秋》🍂

美味しい食べ物がたくさんで、ついつい食べ過ぎてしまうこともあるかと思います💧

今年の夏は特に暑かったこともあり夏バテになってしまった方も多いのではないのでしょうか??

秋になると暑さで弱っていた体力が回復し、消化器官も正常の働きを取り戻すので、食欲が戻ってきます。

一方、**気温が下がる冬は体温を一定に保つためにカラダの新陳代謝が高まります。**

そのエネルギー源を確保するために、秋になると栄養を溜め込むモードにスイッチが入るそうです。

『毎年秋から冬にかけて太ってしまう』とお悩みの方は、**本格的な冬が来る前に運動を習慣化して、代謝を高めておくのが良さそうですね!**



もなどらさつまいも



栗餅

どちらの商品も10月に発売されたばかりの物です♥
まだ食べていないのに美味しいのが分かる見た目ですね(笑)脂質が1グラム以下でおすすめです!
たまには、好きな物を食べてストレスなく、健康的にダイエット、減量できるように私も応援しています👍



最近の趣味と始めたこと

実はたくさん趣味はあるのですが、その中でも最近1番ハマっているのは『滝』を見ることです!

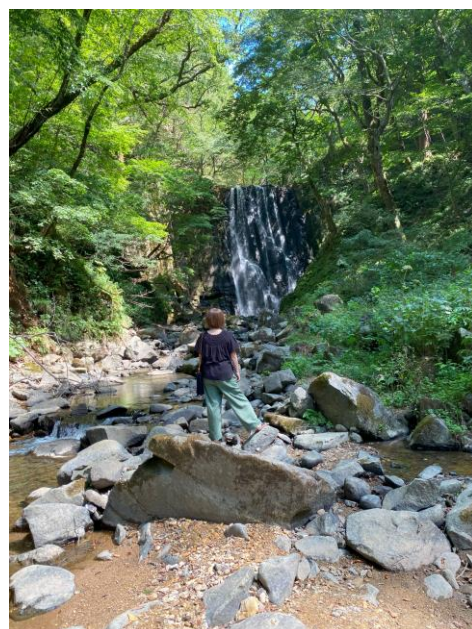
20歳くらいの時にも滝ブームがありました、天気の良い日には滝を見に行ったりお寺を巡ったりしています。

マイナスイオンを感じてとても癒されます♥

右の写真は母と行った由利本荘市にある《亀田不動滝》です→駐車場から少し急な階段を下りて行かなければならず、30歳を目前に改めて健康な体の大切さに気付かされました!

最近始めたことは→『ポケモンスリープ』という睡眠アプリです。規則正しく寝る・起きる、質の高い睡眠、たくさん寝ることによってカビゴン成長させるゲームになっていて、カビゴンの成長のために以前よりも早寝早起きになった気がします(笑)

自分の睡眠時間や睡眠タイプが知れたり、ポケモンの可愛い寝顔などを集めたり、久しぶりにゲーム感覚で楽しんで続けられそうです! 少し前に流行っていた『ポケモンGO』にも興味があるので、経験者の方は情報をお待ちしています★



〒010-0918

秋田市泉南2-10-20 ルーチェIF

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:30	●	●	9:00 \$	●	●	9:00 \$	/
15:00~19:30	●	●	13:30	●	●	14:00	/