

NEWS LETTER

2024.1

担当:吉田

お正月食べ過ぎた方へ

1月はお正月や新年会などで食べ過ぎ、飲み過ぎてしまう方も多いのではないでしょうか？その食べた物が脂肪に変換されるまで**48時間**かかります。変換された脂肪が肥大し体につくまで**2週間**かかると言われています。1日、2日の体重増加は脂肪ではなく水分量や胃の内容物が増えたことによる増加と考えられます。運動習慣がある方は2週間の猶予がありますが普段、運動をされない方は2、3日以内に対処しましょう。食べ過ぎた翌日は①**食事を極端に減らし過ぎない**(食事を抜くと代謝が下がる)②**タンパク質多め、脂質少なめな食事にする**(鶏肉、魚、大豆などを中心に脂っこいものはカット)③**ビタミンを摂取する**④**消費カロリーを稼ぐ**(階段を使う、歩く距離を増やすなど)の4つを意識してみてください。運動習慣がない方は当院の**ハビットコントロール**

(**姿勢改善エクササイズ**)をして活動習慣を改善させましょう。運動が苦手な方でもできる内容になっていますので気なる方はお気軽にお声がけください！



ビタミン足りていますか？

ビタミンは全部で13種類あり働きも種類によって様々です。中には糖質・脂質の代謝を促進する働きがありダイエット中の方や運動、トレーニングをする方にもとても重要な栄養素になります。人体の中で作られるビタミンは少量の為、食べ物や栄養補助食品からの摂取が必要になります。1日の必要量を野菜から補おうとすると**350g(生野菜で両手3杯分)**が必要になります。この量を毎日摂るのは大変ですよね。そこでオススメするのが【**マルチビタミン**】です。サプリメントで補ってあげることで1日に必要な栄養素を手軽に摂取することができます。注意点として過剰摂取に気を付けてサプリメントに頼りすぎずバランスの良い食事をした上で服用してください。

NSCA-CPTに挑戦



【**NSCA-CPT**】とはパーソナルトレーナーの資格です。患者様にトレーニング・ダイエット指導を提供したいと思い資格取得に挑戦することを決めました！トレーニング技術や運動生理学を勉強中です。4月受験予定なので結果はまたご報告させていただきます！

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:30	●	●	9:00 5 13:30	●	●	9:00 5 14:00	/
15:00~19:30	●	●		●	●		/