

NEWS LETTER

2024.5

担当:吉田



夏までに痩せたい方へ



5月に入ると夏に向けてダイエットを始める方も多いのではないのでしょうか？私もその中の1人です(笑) そんな私がダイエットをするときに意識していることをお伝えします。『①**摂取カロリーより消費カロリーを増やす**』余分に摂取したエネルギーが脂肪に置き換わるので運動をして消費カロリーを増やしています。注意点として摂取カロリーを極端に減らしすぎないことです。ダイエット初日からご飯を抜くと停滞が早くきてしまったり、リバウンドの原因になってしまいます。『②**タンパク質を多めに脂質を減らす**』鶏肉・魚介・卵などからタンパク質を摂取し揚げ物や洋菓子など脂質が高い食べ物は控えましょう。『③**筋トレをする**』ダイエット＝走る(ランニング)というイメージの方も多いかもかもしれませんが有酸素運動だけよりも筋トレと有酸素運動を組み合わせた方が筋肉を落とさずに脂肪を燃焼させることができます。『④**体重を気にし過ぎない**』ダイエットの目的が体重を減らすことになってしまっている方がいますが減らしたいのは【**体重**】ではなく【**脂肪**】ではないですか？脂肪以外に水分や筋肉が失われても体重が減ります。体重の増減で一喜一憂することはやめましょう。その他にも意識していることや詳しいダイエットの方法に興味があればお声がけください。当院では【**食べファス**】も行っております。運動が苦手な方、ジムに通うのが億劫な方でも実施しやすいダイエットメニューとなっておりますので気になる方は要チェック！！

天皇杯予選優勝 🏆



先月に行われたサッカー天皇杯秋田予選で当院が帯同している『猿田興業サッカー部』がノースアジア大学との決勝戦にて1-0で勝利し天皇杯予選を優勝しました！天皇杯1回戦は5月26日に長野県代表チームと対戦します！応援よろしくお願ひします！

NSCAに合格！！



1月号でパーソナルトレーナー資格である【**NSCA-CPT**】を受験することをお伝えしましたがそれから3か月間、勉強に励み4月に受験し合格することができました！これからは皆さんの体作りやダイエット・ボディメイクなどのご相談にもお応えしますのでお声掛けください！