



夏のダイエットは力を抜いて

夏は薄着をしたり、水着になる機会が多いため、ダイエットに取り組む人が増えます。無理なダイエットは夏バテの原因になることもあるので、注意が必要です。



出来るだけスローペースで

ダイエットをしようと思っても、夏は代謝が下がりやすいためなかなかうまくいきません。夏の代謝低下の原因は、気温が高いので、冬のように体温を上げるために脂肪を燃焼する必要がないからです。自然と“痩せにくい身体”になってしまうのです。夏のダイエットは焦らずゆっくり行うことが大切です。



野菜ジュースで栄養補給

無理なダイエットをして、夏バテしてしまっては意味がありません。夏のダイエットは、食前に野菜ジュースを飲む方法がオススメです。栄養をしっかり摂りながら、食べ過ぎを防ぐことも出来る、簡単なダイエット方法です。



二の腕スッキリトレーニング

たるんだ二の腕は、身体全体の印象を老けさせてしまいます。しかし、鍛えようとしても、「身体全体を腕で支える腕立て伏せは苦手…1回も出来ない…」という人が少なくありません。そんな女性のために、しなやかに美しい二の腕を作る「簡単壁押しトレーニング」をご紹介します。



1. 両足をそろえて壁の前に立ち、壁に両手をつけます。



1 両足をそろえて壁の前に立ち、壁に両手をつけます。

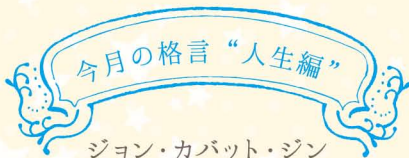


2 上半身や腰を曲げないようにしながら、ゆっくりと腕を曲げていきましょう。



3 限界まで壁に近づいたら、腕をゆっくりと伸ばします

ゆっくりと10回、1分程度の休憩を挟んで3回行うのが理想的です。慣れてきたら、立ち位置を壁から遠ざけてみましょう。負荷が強くなり、効果がアップします。壁押しトレーニングは、二の腕だけでなく大胸筋も効果的に鍛えることが出来ます。上向きでハリのあるバストを目指したい人には、特にオススメです♪



ジョン・カバット・ジン
(アメリカの医師)

どこに行っても
自分と道連れ

幸せの時も不幸な時も、「自分」とは離れることは出来ません。他人や環境ではなく、結局は自分の行動次第で状況が改善したり、人生の充実度が変化したりするのです。

オンナだけの 井戸端会議

歳を重ねるごとに、新しい出会いの機会は減っていくものです。そんな数少ない出会いを逃さないためにも、“第一印象”で相手を見極めるポイントをチェックしておきましょう。



靴をチェックする

米国のカンザス大学の心理学者が行った実験によると、履いている靴のイメージと持ち主の人物像は、90%以上の確率で一致することが分かったそうです。キレイな靴を履いている人は、気配り上手な傾向にあり、逆にボロボロの靴を履いている人はだらしない傾向にあるというわけです。



爪をチェックする

靴と同じように、爪のキレイな人は、清潔感や衛生面に気を配ることが出来、マメな人だと見抜くことが出来ます。



髪型や、服装をチェックする

髪型や服装が個性的すぎる人は、自己主張が強い人だと見抜けます。また、高級ブランド品を身につけているのに、食事やデートコースが一般的な場合、金銭感覚に問題があるといえます。



歩き方をチェックする

歩き方はその人の性格が出やすいもの。せかせか歩く人は、協調性に欠け自己中心的。歩調を揃えて歩く人は気配り上手といえます。うつむき気味に歩く人は、自信がなく引っ込み思案です。

しっかりチェックして、出会いを实らせましょう♪