

キレイをプラス!
お手軽ホームエステ
2017.2

食前の入浴がダイエットのカギ!

ダイエットの基本は、食事の見直しと適度な運動をすることです。また、入浴はカロリーを消費したり代謝を上げることができる手軽な方法です。実は、食欲のコントロールにも役立つ方法なのです。



食前の入浴で代謝がアップ!

代謝が良い体は脂肪の燃焼効率が悪く、食事をして摂取したカロリーをエネルギーとしてきちんと消費することができますので太りにくくなります。運動をすることで代謝をアップさせることができますが、入浴をして体温を上げることで代謝をアップさせることができます。

食欲が抑えられるメリットも

入浴によって血液の流れがよくなると、内臓に血液が集中しなくなり、空腹感を抑えることができます。そのため、食前に入浴することで、食欲をセーブすることができるのです。ダイエット中なのに、つい食べすぎてしまう...という人にはおすすめです。

今日からスタート!
楽チンストレッチ
2017.2

遊び感覚♪ フラフープエクササイズ

子供の頃に、フラフープで遊んだ経験はありませんか? “遊び道具”というイメージが強いフラフープですがもともとは、エクササイズグッズだったのです。フラフープは10分間で約100キロカロリーを消費し、これはランニングの消費量とほとんど同じです。また、有酸素運動なので、脂肪を燃焼するのにも効果的です。この他にも、“インナーマッスルを鍛えて代謝を上げる” “骨盤矯正でぽっこりお腹解消” “便秘解消” “腰痛の防止” “ウエストにくびれをつくる”など、様々な効果があります。



フラフープの回し方のコツ

- 1 足を肩幅程度に開き、フラフープを右へ回すときは右足を半歩前に出す。
- 2 フラフープの動きに合わせて腰を回すのではなく、腰を前後させる。
- 3 腰は伸ばすのではなく、少し曲げる。

週に3~4日、1回10分を目安に行うと効果的です。慣れるまでは、短い時間で休憩しながら行いましょう。

今月の格言 “人生編”

モーツァルト
(オーストリアの作曲家・演奏家)

望みを持とう。
でも多すぎない望みを。

人は望みを持つことで努力したり、幸せになることができます。ただ、あまりにも大きな望みや多くの目標を持ってしまうと叶えられずに不幸になってしまいます。

オンナだけの 井戸端会議

交際中の男性から、「俺がいなくても君は大丈夫だね」と言われた経験はありませんか? そんな経験がある女性には男性にそう思わせてしまう原因があるのです。あなたはいくつ当てはまりますか?



1. 男友達が多い

あなたに男友達が多いなら、男性から「そんなに周りに男が多いなら俺は必要ないな」と思われる原因になります。

2. 悩みやグチを言わない

弱みを見せない女性は、男性から「信頼がない」「頼られていない」と思われてしまいます。

3. 仕事を頑張りすぎる

仕事に打ち込む女性は素敵ですが、度がすぎると男性に敬遠されてしまいます。

4. LINEやメールの返事が遅い

ついつい忘れてただけでも、連続すれば相手が不安になったり、不信感を持つ原因になります。

5. いくつも習い事している

習い事をして向上心のある女性は魅力的です。しかし、数が多すぎると、「一人でも充実しているな」と、男性が身を引く原因になってしまいます。

多くの男性は、女性から甘えられると嬉しいはず。自立した姿を見せることも大切ですが、時には思いきって甘えたり、上手に使い分けましょう。