

キレイをフラス!
お手軽
ホームエステ
2017.4

春はダイエットにピッタリ

薄着になる季節には体型が気になりますよね。
春はダイエットにピッタリな季節です。春のダイエットが
成功しやすい理由や、適した方法をチェックしましょう。



代謝がアップする季節

人間の体は季節によって代謝のリズムが
異なります。冬には寒さから体を守るために、
脂肪がつきやすくなります。
逆に暖かくなる春からは、代謝がアップします。
代謝がアップすれば、自然と痩せやすくなるので、
運動を取り入れたダイエットがより効果的となります。

旬の野菜を食べよう

春に旬を迎える食材の中でも、苦味のある山菜や野草は
体に良い刺激を与えてくれます。デトックス効果や
ダイエット効果に優れていて、美肌作りにも役立ちます。
菜の花や春キャベツ、タケノコ、ふきのとう、わらび、
セロリなどの旬の野菜を使ったメニューを取り入れて
ダイエットをしてみましょう。

今日からスタート!
楽チン
ストレッチ
207.4

ポッコリお腹を解消!簡単ストレッチ

油断していたら、いつのまにかお腹がポッコリ…
という経験をお持ちの方も少なくないはず。
そんな方には、ポッコリお腹に効く簡単ストレッチが
オススメです。オフィスでのデスクワーク中や電車の中、もちろん
自宅でテレビを観ながらでも出来るので気軽にチャレンジしてみましょう!

座ったままでもOK!
背筋を伸ばして
お腹をスッキリ!

- 1 背筋をまっすぐに伸ばします。
- 2 息を吐きながらお腹を出るだけへこませお尻に力を入れます。
- 3 20~30秒キープした後、お腹をゆっくり戻します。

姿勢を良くしてお腹をへこませるだけの
簡単エクササイズなので、少しの時間で実践出来ます。
眠気覚しにもなりますよ♪本格的なエクササイズを始めたくても続かない…、
時間がない…、という人にオススメです!
薄着の季節になる前に、ポッコリお腹を解消しましょう♪



今月の格言 “人生編”

ジョセフ・マーフィー
(アイルランド出身の牧師)

怒りや憎しみは心の毒です。
毒にあたって苦しむのは、
あなた自身です。

怒りや憎しみは、なかなか忘れられない
ものです。しかし、ずっと抱き続けて
しまうと、自分自身の心や体に
害を与えてしまいます。怒りや憎しみに
打ち勝つ強い心を育てましょう。

オンナだけの 井戸端会議

「週末ゆっくり休んだはずなのに、
月曜日がとてもダルい…」という経験は
ありませんか?週末を上手に過ごして、
一週間の疲れを解消しましょう。

目覚し時計を活用しよう

休日に起きる時間を気にせず、
ゆっくり寝るのは本当に気持ちが良い
ですね。しかし、いつものペースを崩す
のは、実は疲労が蓄積する原因になっ
てしまいます。目覚し時計を使って、
いつもと同じ時間に起きて昼間にゆっ
くりしたり、昼寝をしましょう。お
昼まで寝ると、いつも通り起きて
昼寝をするのでは、雲泥の差があ
ります。

フルーツを食べよう

疲労回復には、果物のビタミンが
効果的です。オススメは鉄分豊富な
ブルーベリーと、眼精疲労に効く
アントシアニン豊富なブルーベリー
です。ブルーベリーはジュース、
ブルーベリーは冷凍ブルーベリー
でもOKです。どちらもスーパー
などで購入できますよ!

疲れているからといって、何もしない
と元気になれません。体を起こして、
行動して、感情も動かしてみましょう。
心も体もスッキリするはずですよ。

”初体験”をしよう

入ったことのない店に入る、
いつものコースを外れて違う
道を歩いてみる、など“初体験”
をしましょう。脳が刺激されて、
リフレッシュ効果があります。

