

体温を上げる方法

低体温にはデメリットがたくさんあることをご存じですか??
一般的には、平熱が36度以下のことを指す低体温。
免疫力低下や代謝が下がり、風邪を引きやすかったり、痩せにくく太りやすい体質の原因になりかねません。そこで今回は低体温から脱出するべく、体温を上げる方法をご紹介します。

◎低体温のデメリットはたくさん!!

- ・免疫力が下がる→風邪を引きやすい
- ・花粉症などのアレルギー症状が出やすくなる
- ・冷え性→むくみやすくなる
- ・月経不順
- ・代謝が下がる→老化・肥満の原因

◎体温を上げるメリットとは?免疫力UP・ダイエットに効果的

- ・基礎代謝が上がる
- ・免疫力が上がり、風邪や病気になりにくい
- ・血行促進

※健康な人の一般的な平熱は36.5~37.1度とされています。

『平熱が上がる=基礎代謝が上がる→消費カロリーが多くなる』となると、ダイエットにも効果的。

免疫力を上げることに加え、しっかり食べて燃やす燃費のいい体づくりにも、平熱は36度後半くらいが理想的と言えます。

平熱を上げるためには、

- ①筋肉をつける
- ②お米をしっかり食べる



①筋肉をつけて体温を上げる

体温を上げるために大切な一つ目は、筋肉をつける事。低体温の女性は、筋肉不足な人が多いと言われています。厳しい食事制限ダイエットなどで一気に体重を落とした場合、筋肉も少なくなっています。そうすると、体温も下がり基礎体温も落ち、リバウンドしやすくなる可能性も。(無理なダイエットは禁物という事です。) 太りにくい身体づくりのためにも、筋力を習慣にして筋肉量を増やしましょう。

②糖質制限をやめて体温を上げる

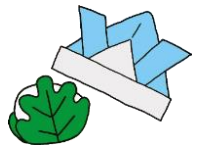
お米やパンなどの糖質は何かと悪者にされがちです。身体の状態(糖尿病など)や、目指すゴール(ボディビルダーなど)によっては、糖質を摂らない方がいい場合もありますが、普通に健康的に痩せたい、平熱を上げたい時にはしっかり糖質もとって、バランスのいい食事をするのが大切です。糖質制限をしても、身体の調子が良くならない、特に痩せない、本当はご飯やパンが食べたいのに我慢しているという方はやめてみるのもいいかも。

理想的な平熱と言われる36.5度以上を目指し、健康で代謝のいい身体を目指しましょう!!

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金	土 SAT	日 SUN
9:00	火曜日11:00~11:30はストレッチポールとBODYBALANCEを行います! 5月は17、31日がストレッチポール、3、10、24日が▶BODYBALANCEを行う予定です。(変更になる恐れがございますので予めご了承ください。)						
10:00	SH'BAM 10:00~10:45	SH'BAM 10:00~10:45	骨盤ゆがみリセット 10:00~10:45 MIZO	WAVE STRETCH RING 10:00~10:30 NASU		BODYBALANCE 10:00~10:30	BODYBALANCE 10:00~10:30
11:00	EARTH 11:15~12:00 外山 翔	ストレッチポール/ BODYBALANCE 11:00~11:30	SH'BAM 11:00~11:30	FAT BURN EXTREME 10:45~11:30 NASU		LesMILLS SCORE 10:45~11:15	LesMILLS CORE 10:45~11:15
12:00	バレット/ストレッチフロー 12:15~13:00 外山 翔	ヨガベーシック 11:45~12:45 KEIKO	BODYBALANCE 11:45~12:30	BODYBALANCE 11:45~12:15		BODYPUMP 11:30~12:00	BODYPUMP 11:30~12:00
13:00	脂肪燃焼ステップ 13:15~13:45 外山 翔	楽しくエアロ 13:00~14:00 MIZO	フラダンス 13:00~14:00 那須	BODYCOMBAT 13:15~14:00		SH'BAM 13:00~13:30	SH'BAM 13:00~13:30
14:00	BODYBALANCE 14:45~15:15	SH'BAM 14:45~15:15	LesMILLS CORE 14:45~15:15	BODYCOMBAT 14:45~15:15		BODYCOMBAT 14:45~15:15	BODYCOMBAT 14:45~15:15
15:00	BODYCOMBAT 15:30~16:00	BODYPUMP 15:30~16:00	BODYBALANCE 15:30~16:00	SH'BAM 15:30~16:00		BODYBALANCE 15:30~16:00	BODYBALANCE 15:30~16:00
18:00	LesMILLS CORE 18:00~18:45	BODYBALANCE 18:00~18:30				SH'BAM 18:00~18:45	
19:00	シンプルエアロ 19:00~19:45 YOKO	EASY HIPHOP 19:00~19:45 TOPPO	SH'BAM 18:30~19:15	SH'BAM 18:30~19:15		BODYCOMBAT 19:00~19:45	
20:00	ゆる楽ヨガ 20:00~20:45 YOKO	BODYCOMBAT 20:00~20:45	コアエクササイズ 19:30~20:30 Hea-∞	ストレッチ&フロー 19:30~20:30 KEIKO			
21:00			BODYCOMBAT 20:40~21:10				

NEW ...新しいプログラム
👉 ...初心者向け
🔄 ...変更箇所
▶ ...VIRTUAL

5月は16,30日がバレット、9,23日がストレッチフローとなっております。



スタジオ休講連絡

- 5月2日(月) 外山先生 EARTH バレット 脂肪燃焼ステップ
- 5月3日(火) TOPPO先生 EASY HIPHOP
- 5月4日(水) Hea-co先生 コアエクササイズ

HP LINE INSTAGRAM

