

正月太りを解消するには?

年末年始は、長期休みや帰省・旅行などでいつもと生活リズムが変わりやすい時期。ごちそうを食べる機会も増えて太りやすくなります。できれば脂肪が定着しないうちにリセットしたいですね!今回は正月太りの原因や効果的に解消するためのコツをご紹介します。

🍷 そもそも正月太りの原因は生活リズムが崩れることにある

◎糖質やカロリーの摂取量が多くなる

年末年始は、そばや餅、寿司など糖質の高い料理を食べる機会が増えます。糖質を摂りすぎると、食後の血糖値が急上昇するため、太りやすくなると言われています。和食はヘルシーだと思われがちですが、おせち料理は保存がきくように砂糖や醤油で濃く味付けされているので、糖分・塩分が多く、カロリーも高め。

また飲酒の機会も増えますが、お酒の中にはカロリーが高いものもあります。さらにお酒には食欲増進作用があるので、おつまみを食べて過ぎてカロリー過多になることも。

◎生活のリズムが乱れる

正月は通常の食事以外にも、ながら食べをしたり、飲みながらお菓子やおつまみを食べてしまったりと食生活が乱れがち。ダラダラと家の中で過ごすことも多くなり、運動量が少なくなります。

また睡眠のリズムも注意!夜更かしをしたり、朝寝をしたりして不規則な生活を送っていると、寝ている間に脂肪を分解する成長ホルモンが生成されにくくなってしまいます。

◎基礎代謝が低下する

正月は寒さから体温が下がり、基礎代謝が低下しやすい時期。家で過ごすことも増えるので運動不足になりやすく、筋肉量が低下し、基礎代謝も低下します。基礎代謝が減ると、同じ生活をしていても消費するカロリーが減ることに。つまり痩せづらく太りやすい体になります。

🍷 正月太りをしてしまったら?解消するコツ

◎1日3食バランス良く食べる

ダイエットのために、食事を抜くことは逆効果!食事を抜くとエネルギー不足になって血糖値が低下し、次の食事で体は血糖値を上げようとします。空腹感もあり必要以上に食べてしまいやすく、血糖値が急激に上昇します。結果的に糖を脂肪として取り込み、体脂肪が増加してしまいます。

また、食事を抜くと、栄養バランスも偏りがち。1日3食バランス良く食べることが大切です。太る原因となる炭水化物・糖質・脂質を控え、野菜を多めに取るように心がけましょう。野菜には腸内環境を整えるという効果アリ!

◎就寝時間・起床時間を意識して生活リズムを整える

正月は就寝時間が不規則になり、体内リズムが狂いがち。体内時計をリセットするために、就寝・起床時間を意識する事と朝日を浴びる習慣をつけましょう。自律神経が整い、安眠にもつながります。

◎日常生活に運動を取り入れる

日常的に運動して筋肉を動かすことで、基礎代謝が上がって痩せやすい体になります。いきなり急激な運動を取り入れる必要はありません。ストレッチをするだけでも身体への効果はあります。

エミオで運動をして、温まって、正月太りや寒さを乗り越えましょう!!

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金	土 SAT	日 SUN	
	9:00~22:00	9:00~22:00	9:00~22:00	9:00~22:00		9:00~21:00	9:00~19:00	
9:00	BODYPUMP 9:30~10:00	BODYBALANCE 9:15~9:45	LesMILLS CORE 9:15~9:45	SH'BAM 9:15~9:45		BODYCOMBAT 9:15~9:45		
10:00	SH'BAM 10:15~11:00	SH'BAM 10:00~10:45	骨盤ゆがみリセット 10:00~10:45 MIZO	WAVE STRETCH & PILATES 10:00~11:00 NASU		BODYBALANCE 10:00~10:30	BODYBALANCE 10:00~10:30	
11:00	EARTH 11:15~11:55 外山 翔	ストレッチボール/ BODYBALANCE 11:00~11:30	SH'BAM 11:00~11:30	FAT BURN EXTREME 11:15~12:00 NASU		LesMILLS CORE 10:45~11:15	LesMILLS CORE 10:45~11:15	
12:00	コンディショニング 12:10~12:50 外山 翔	ヨガベーシック 11:45~12:45 KEIKO	BODYBALANCE 11:45~12:30	BODYCOMBAT 12:15~12:45		BODYPUMP 11:30~12:00	BODYPUMP 11:30~12:00	
13:00	脂肪燃焼ステップ 13:05~13:45 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	LesMILLS CORE 13:00~13:30		BODYCOMBAT 12:15~12:45	BODYCOMBAT 12:15~12:45	
14:00					休館日	SH'BAM 13:00~13:30	SH'BAM 13:00~13:30	
15:00	BODYCOMBAT 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	BODYCOMBAT 14:45~15:15
16:00	BODYBALANCE 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	BODYBALANCE 15:30~16:00
18:00	LesMILLS CORE 18:00~18:30		BODYBALANCE 18:00~18:45			SH'BAM 18:00~18:45		
19:00	シンプルエアロ 19:00~19:45 YOKO	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	コアエクササイズ 19:30~20:30 Hea-co	SH'BAM 19:00~19:45	ストレッチ&フロー 19:30~20:30 KEIKO				
21:00		BODYCOMBAT 20:40~21:10	BODYCOMBAT 20:00~20:45	BODYCOMBAT 20:40~21:10				
22:00	HP	LINE	INSTAGRAM					

NEW ...新しいプログラム

👉 ...初心者向け

🔄 ...変更箇所

▶ ...VIRTUAL

火曜日11:00~11:30は
ストレッチボールと
BODYBALANCE
を行います!
1月は 17日、31日に
ストレッチボール
10日、24日に
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。)



HAPPY NEW YEAR

Café mocha

It doesn't matter where you are from, or how you feel, there is always peace in a strong cup of coffee.

103 kcal
タンパク質 20g
糖類 1.6g

モカ
プロテイン

1杯 ¥150 (税込み)

HP

LINE

INSTAGRAM

