

お正月太りを解消しよう 1月

年末年始ゆっくりされた方、お忙しく過ごされた方、それぞれの生活がありますが、今年も美味しいお正月料理とお酒で新年が明けた方は数多くいらっしゃるでしょう。

いざ、仕事スタートで、仕事服を着ると、何となくきつく感じる方はいらっしゃいませんか。摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスで少し皮下脂肪が付いたのかもしれません。



さあ、休みモードをリセットして軽やかに仕事をスタートしましょう！

そのために、食事と運動の見直しについて少し提案させていただきます。

🍴 1、食事の仕方のポイント

- ・ **食べる順番**：食物繊維が豊富な野菜から食べ始め、次にたんぱく質、最後にご飯などの糖質を食べましょう。血糖値の急上昇を抑えられます。
- ・ **カリウム摂取**：塩分の多い料理の後は、野菜や果物などでカリウムを摂取し、塩分の排泄を促しましょう。
- ・ **水分補給**：水やお茶はこまめに飲みましょう。

🏃 2、運動のポイント

- ・ 脂肪燃焼効果の高い有酸素運動(ウォーキングや軽めのジョギングなど)が効果的です。
- ・ 筋力トレーニングでお腹周りや下半身の筋肉を鍛えましょう。
- ・ 自分の姿勢を見直し、こまめに体を動かしましょう。

📺 3、生活習慣の改善

- ・ 自由だった休みの生活を見直し、十分な睡眠時間を確保しましょう。

食事は1日3回、決まった時間にほどほどに。運動はアプリを活用して、ポイントをゲット。そして、ゆっくり入浴して明日も元気に活動できるように早めの睡眠を心がけましょう。