



2019.12月の健康情報



お役に立てるでしょうか？ ダイエット美 All Rights Reserved HPを参考にしています。

冬にダイエットを成功させる5つの生活習慣

体を冷やさない

体温が下がると基礎代謝がさがるからです

姿勢を正しく保つ

猫背は肺を圧迫し、血行不良の原因

睡眠を摂る

質のよい睡眠は、代謝を上げて痩せやすい体を作るからです

運動をする

寒いから運動ができないはおかしいです
部屋の中、外と運動の工夫をして体を動かす

カロリーを摂り過ぎない

この時期は食事会が多い
つい、食べたくなる季節なのです



体を温めることが
ダイエット成功のポイントです。
しょうがやにんにく、
ねぎ、唐辛子などには
体を温める効果があるため、
料理には積極的に使ってください
冬は、鍋料理がいいですね。

