

あけましておめでとうございます  
旧年中は大変お世話になりました。  
本年もよろしくお願い申し上げます。



## 毎年、正月に太ってなかなか減量ができない方へ

### ※お正月太りの原因は！！

1. 食べ過ぎ
2. アルコール
3. 運動不足
4. 不規則な生活
5. 冷え



### さあ、自分の健康のために

下記の3つのポイントを理解していただき早めのリセットをしましょう。

## リセットのポイント①

食べる順番に気を付けて急激な血糖値の上昇を防ぎましょう。

### ① 食物繊維



### ② たんぱく質



### ③ 炭水化物



この順序を守りましょう。



## リセットのポイント②

毎日、規則正しい生活習慣を心がけると、代謝が高まり痩せやすい体をつくることができます。

- ① 運動の習慣をつける
- ② 入浴で体を温める
- ③ 睡眠の質を高める
- ④ 毎日体重を量る

## リセットのポイント③

冷えからくるむくみが、体重増加の原因になる場合もあります。  
冬は血行が悪くなりむくみやすいので、こまめな冷え対策が必要です。

### ①体の内側から温める ②適度な運動を行う

正月太りは食事改善と簡単な運動で解消できますよ。  
頑張りましょうね。



## よろしかったら...

私の散歩コース「ぎふワールド・ローズガーデン」の写真です。  
撮影日：12月15日（日曜日）



例年より遅い紅葉を鑑賞しましたが、  
もう冬だな・・・と思いました。



私の日曜日は、このガーデンに行き、自然に触れることです。  
今年も、このガーデンでゆっくりさせていただきました。  
庭園を管理されている方々に感謝を申して、帰宅しました。



## お知らせ

年末年始は...12月29日（日）～1月3日（金）休園です。

岐阜県可児市にあります「ぎふワールド・ローズガーデン」では  
いろんなイベントの企画があります。

例えば、1月に開催されます

10th anniversary キッチンカーグランプリ

人気のあるイベントです。

是非、HPで確認してください。

