

りふまく通信かわら版

3.4月号

リラクゼーション

りふれ幕張

ボディケア・リフレクソロジー

りふまく通信かわら版は、二カ月に一回スタッフが企画、編集している健康誌です



16時間断食で見た目が 激変する健康ダイエット



今回はりふれ幕張スタッフが実践している**断食法**をご紹介します。行きたいと思えます

16時間断食とは16時間食べない時間を作ることです。

つまり、それは以前テレビなどで話題になった8時間ダイエットと同じです。

1日の食事を8時間以内に行い、食事制限は特にありません。

例えば、10時に朝ご飯を食べる人は18時までに昼ご飯、夜ご飯を済ませなくてはなりません。

16時間断食と聞くとハードルが高く難しそうに聞こえますが、8時間の間に食事を行うだけです。

それだけで様々な効果があります。

まず、一番の効果は**便秘が改善される**ことです。

16時間断食し、何も胃に入れない状態を作ることによって消化器官を休めることができます。

それにより正常な排泄を促し、便秘改善に繋がります。

便秘が改善することと、胃腸の状態が良くなることで体重が減ったり、太りにくい身体を作る効果があります。

実際に行う際の注意点はまず、水分をたくさん摂取することです。

水分をたくさん摂ることで代謝が良くなり、スムーズな排泄につながります。

しかし、摂りすぎるとむくんでしまったりする可能性もあるので注意が必要です。

また一度にたくさん飲むのではなく、何回かに分けて飲む必要があります。

デトックスの効果もあるため、水やお茶など、刺激のない飲み物が理想です。

他には8時間の間なら食事制限はなく好きなものを食べて良いですが、食べ過ぎには注意しなくてはなりません。食べ過ぎには注意しなくてはなりません。

ダイエット目的で実行しているのならば、いくら8時間のあいだとはいえ、

過剰にカロリーを摂取すれば体重は増えてしまいます。

普段以上のカロリーにならないように気をつけなくてはなりません。

しかし、その2点を守るだけで16時間断食の効果は現れます。



ボディケア

リフレクソロジー

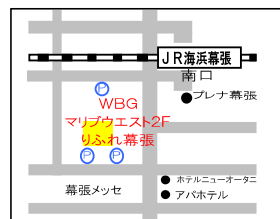
10分 1080円 40分 3996円

20分 2052円 50分 4968円

30分 3024円 60分 5940円

* 60分以降は10分/1000円で120分まで延長可能

* リフレクソロジーは、20分のコースからとなっております



りふれ幕張
千葉市美浜区中瀬2-6
WBGマリブウエスト2F

* WBG内駐車場サービス有
【90分まで】

《ご予約優先》 りふれ幕張 TEL 043(213)3890

平日 10:00~21:00(受付20:00)
土日祝祭日 10:00~20:00(受付19:00)
URL http://kokushu.com/r_makuhari.html

16時間断食ダイエットの効果をあげるために炭酸水を飲んでみましょう

私がおすすめる断食ダイエットで、8割くらいの方は効果がでています。

では、残りの2割はどうかというと、現状維持の状態です。

体験者の食生活などもお聞きしてそこでわかったのが、

残りの断食ダイエットの効果を感じられない方は常に疲労感がある事です。

疲労が蓄積する状況というのは、疲労物質である乳酸がたまっているという事です。

では、どうして乳酸がたまるのかというと、人間は体を動かすと筋肉内で脂肪と酸素が燃焼します。

その燃焼した燃えカスが乳酸です。

たき火で例えると分かりやすいですが、木を燃やし、燃え尽きると灰になりますよね！？

その灰がたまると、ゴミとして処理しますよね。灰がたまり過ぎると邪魔ですから！

その邪魔な灰が乳酸です。

しかし、人間の体はその乳酸を尿や汗として排出しますが、あまり運動をしない方ですと溜まる一方です。

そこで私は炭酸水で乳酸を中和させましょうとアドバイスをしています。

一言で炭酸といっても、ビールや炭酸ジュースなど色々あります。

私も仕事終わりのビールは止められません??

現在では糖質オフやカロリーオフなどの商品もでていますが

それらをカットしても甘みや旨みがあるというのは人工甘味料のおかげです。

それでは健康にいいはずがありません。私は食事中など天然の炭酸水を飲むようにしています。

疲労物質を中和して、疲れにくい体を作り、代謝もあがります。

それに炭酸のおかげで満腹感も味わえるのでそれほど食事の量も多くなくてすみます。

よく、フレンチを食べに行くとペリエなどの炭酸水が出てくると思います。

油ものなどを食べた時のために、よく考えられているな～と感心します。

飲み方にも一つだけ注意点があるのですが、ダラダラと炭酸水をペットボトルなどで持ち歩き、

常に飲むのはあまりおススメできません。体が酸性に傾きすぎると余計に疲労感がでてしまうからです。

コップ一杯分を疲れた時に一気に飲むイメージです。

もし16時間断食ダイエットで効果がない場合は疲労が溜まっている可能性があるので、

炭酸水をお試しください!!!



夏の方が痩せやすいと皆さんお考えになるとと思いますが、この寒い冬の方が実は痩せやすいのです！

そのわけは、冬の時期は体温を上げるため体内で燃やすエネルギー量は多くなります。

夏に比べて冬のほうが基礎代謝は高く体は痩せやすい状態にある為、痩せやすいと言われていました。

気軽に出来る断食なので皆さんも実践して健康になりましょう!!!



3月のスタッフ出勤表

* 出勤メンバーは、急遽変更になっている場合があります。
詳しくはお問い合わせください。

月	火	水	木	金	土	日	
							● 10:00~16:30
渡邊	今井	渡邊	渡邊	渡邊	今井	渡邊	● 10:00~19:00
岡田	岡田	岡田	内山	内山	阪口	今井	● 12:00~21:00
今井	内山	今井	岡田	今井	岡田	内山	● 10:00~20:00
内山	阪口	阪口	阪口	阪口		岡田	● 10:00~18:00
							● 15:00~21:00



WEBで毎日の
← 出勤表を確認
できます!

043(213)3890

