

こんにちは。これから、梅雨から夏本番になりますね。
梅雨の時期は何となく体にも余分な水分が溜まっているような感じがします。
そして、室内では冷房が効いてくるので、意外と体の冷えを感じやすいのもこの季節です。しかも、実は夏は太りやすい季節でもあるので、体を冷やさないようにして、適度な運動で体の中から温めていきましょう。

5周年記念イベント参加者の声

<セミナーの様子>



川村のコーチの講話ためになりました。
青空散歩でのヨガ。
体がスッキリ良かった。

<青空ウォーキング&ヨガの様子>



5年ぶりのウォーキング。自信がなかったけどマイペースで歩けたのでなんとか完歩出来ました。
うれしいです。



楽しかったです。また参加したいです。
学んだことを忘れないで復習していきたいと思います。



足が痛いので完歩できるかどうか不安でしたが、皆さんと楽しく歩くことが出来ました。足の痛みも思ったほどでなく良かったです。



勉強になるウォーキングでした。マルチ近くの公園でヨガをしたり、適度に休憩をとって楽しかったです。8000歩も歩いてよかったです。



ダイエット奮闘記

～第2回 ～食事コントロールと継続～

川村トレーナーのダイエット奮闘記第2弾。

昨年(2017年5月～11月まで)6か月で-21kg、ウエスト-27cmのダイエットに成功するまでの挫折と継続、効果を追っていきました。都合により、シリーズは今回で総まとめとなります。

2か月で3～4kgの減量に成功し、お腹をへこませる意識がついてきた頃です。

3か月がたちトレーニングも慣れてきて、本格的に低インシュリンの食事法に取り組みました。低インシュリンの食事法とは、インシュリンを低く抑える食品を摂ることで糖値を低く保ちインシュリンの脂肪合成を阻止し、脂肪燃焼をすすめていく方法です。

(低インシュリンの食事法では、①食べる順番 ②白いもの→黒いもの ③よく噛む(唾液の分泌)

④暖かい飲み物を摂る ⑤少しずつたくさんの種類の食材を摂るなど)

GI値が60以下の食品を中心に選んで食べるようにしました。例えば、白米だと100g中85に対し、玄米だと55という感じです。GI値が高いと、糖の吸収率も高く、余分な分が脂肪として吸収されてしまうのです。

(GI値・・・食べ物が消化するときの血糖値の上昇の値で、ブドウ糖を100と考えた時の数値です。)

7月の健康診断の結果、-10kg(166.7cm/63kg)まで減少。それでも、BMI判定では22.7。まだまだ肥満度(3.1%)だったのです。

(BMIとは身長から計算された体重との数値で、BMI22に近いほど+5歳長生きすると言われています。)

6か月经過したころから、食事と一緒に呼吸法と体幹トレーニングを意識して行いました。お腹をへこませる「ドッグプレス」です。簡単そうですがなかなか効きます!! 腹圧がかかり、お腹の意識がつき始めてから、ぐいぐい体重にも変化が出てきました。

もちろん朝晩の体重チェックも欠かしません。体重の増減は、1日で調整するのではなく、2日間かけて6食で調整する方法です。これなら、少し食べ過ぎたとしても安心して調整できます。

そこで、体重も軽くなってきたので、少し有酸素運動としてランニングを始めました。

最初は、8km/時速で30分しか走ることが出来なかったものの、今では12km/時速で60分程度は走る事が出来るようになりました。

半年たった現在は、代謝が落ちないように筋トレ30分とランニングで、55～56kgを維持しています。もちろん、美味しい物もお酒も楽しみながら上手にコントロールできるようになりました。

痩せたいと思っている方も、頑張れるときに体重を落して、あとは楽しみながらコントロールすることでスッキリ人生を楽しめると思います!!

毎日を快適に! 私のコンディショニング習慣

私の日々の習慣は、朝一番の「トイレ掃除」です。朝起きて、真っ先にトイレの掃除をしています。あのハイターのにおいが好きで、その日一日がスッキリ気持ちよく過ごせるのです。

体調が悪い時や2日酔いの時には、そのハイターの匂いが気持ち悪く感じるので、体調を良くしようと反省します。

その他にも、休憩時間は毎回フットケアと開脚は欠かせません!



イベント案内

6月 足裏測定会
～フットケアの効果は?～
フットプリントで足裏の重心がどこにあるか
チェックします。是非ご参加ください。

梅雨の季節がやってきました。この時期、梅を干したり、梅酒をつくる方もいるのでは? 今年も梅ジュースや赤しそジュースを作りたいなあと思っています。日本ならではの季節の楽しみを味わいたいと思います。

