



フレトーク通信



～ 月一回の発行です ～

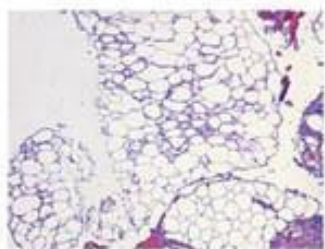
先月の出来事：6月に募集をかけたダイエットモニターが終了しました。モニターさんたちの努力のおかげでよいデータをとることが出来ました。その成果を生かし新メニューも誕生!! テーピングセミナー、ラクになるセミナーもたくさんの方に足を運んでいただきました。また未掲載の方は次の機会にぜひご参加ください。

【10月の発見、脂肪で痩せる! ?】

10月になると朝晩は冷え込み、秋も深まってきました。冬も直ぐそこまで来ていますね。

さて、夏より冬の方が太っている方も結構いますが、人の身体は夏より冬の方が脂肪を燃焼しやすいと知っていますか？

もちろん、美味しいものを本能のままに食べてしまったり、寒いので外出の機会や、運動量が減ったりすると太ってしまいます。しかし、体そのものは寒さから守るために体温を上げようとします。そうすると基礎代謝が上がって痩せやすくなるのです。その時に活躍するのが「褐色脂肪細胞」という細胞です。



脂肪細胞には白色脂肪細胞と褐色脂肪細胞の2種類があります。白色脂肪細胞は文字通り白色をした脂肪細胞で中性脂肪を溜め込みます。私たちが普段脂肪と言っているのはこれです。一方、褐色脂肪細胞は溜め込んだ脂肪を燃やしてエネルギーに変える働きをします。脂肪酸を燃焼させ熱にして、体外に放出してくれるのです。寒さから身を守り体温を維持するために活発に働くのです。褐色

脂肪細胞の働きが活発だと太りにくく、働きが弱まると肥満しやすくなると言えます。

褐色脂肪細胞は肩甲骨周辺と首の後ろ、わきの下など限られた場所にしかなく、少量しかありません。

さらにこの褐色脂肪細胞は加齢と共に年々少なくなっていきます。

40℃のお湯と、20℃の冷たい水を交互に30秒ずつ5回、首の後ろに当てます。これで確実に褐色脂肪細胞は活性化します。直接首などを冷やすのがつらければ、手を同様に刺激しても良いでしょう。水泳やコーヒー、ニンニク、唐辛子なども褐色脂肪細胞を活性化するとされています。



あなたの褐色脂肪細胞は活発に働いていますか？

今のうちに褐色脂肪細胞を活性化して寒さの厳しい冬を乗り切れる準備をしましょう！

今月の **秘** 情報！！

今月もセミナーを開催いたします！

「ラクになるセミナー⑨

～だからあなたは治らない!?

姿勢改善のススメ～

日時:平成21年10月4日(日)

14時～15時半

場所:宮前市民館第4会議室

講師:小林 篤史(フレトークグループ代表)

宮前まちの整骨院・ビオラ整骨院代表院長)

参加費:無料

今回も参加された方には素敵な特典がございます。

お時間のある方は、奮ってご参加ください。

「足裏バランステーピング講習会」

日時:平成21年10月18日(日)

ビオラ15:00～17:00

宮前 14:00～16:00

場所:宮前まちの整骨院、ビオラ整骨院

※2院同時に行います。

参加費:初 回:6000円

前回参加された方:3000円

足裏バランステープをご自身で巻けるようになる講習会です。スタッフが丁寧に指導致します。

各セミナー、講習会の詳細はスタッフまでお気軽にお尋ねください。

お申し込みは当院受付、またはお電話でも承っております。

問合せ先はこちら↓

宮前まちの整骨院:044-861-6220

ビオラ整骨院:044-932-0017

なかなか痩せられない方に

アンリバウンド・ダイエット

ダイエットをしていてもなかなか痩せない、痩せてもすぐにリバウンドしてしまうなど、女性なら誰もが経験した事があると思います。

真剣に痩せたい、健康的にキレイに痩せたい、そんな方の為に、体重を落としながら、リバウンドしにくい身体をつくる「アンリバウンド・ダイエット」を10月からスタート致します。

《内容》

* 耳ツボダイエット

* 骨盤ふるふるダイエット

* 食事、運動などのカウンセリング

食欲を抑えて、基礎代謝を高めていく事で痩せにくく太りにくい身体づくりを実現します。

詳しくはスタッフにご相談ください。

編集後記

9月は連休があったからでしょうか、あつという間に10月になってしまったような気がしました。思えばあと2ヶ月で今年も終わりなんですね。新型インフルエンザの流行とお天気の不安定さも手伝って、体調を崩された方も多かったと思います。

これから徐々に肌寒くなってきます。寒さ対策は早すぎるという事はありません。

先月に引き続き、健康管理に気をつけていきましょう。

