

ダイエットのプロ！ 中村圭介

2015年にRIZAPIに入社
郡山店責任者
東北地方の研修担当を歴任
現在、プライベートジム ハピっと??主幸



中村のダイエット理論！

暖かくなり動きやすい季節、薄着になる前にダイエット始めませんか？
ただ、**リバウンドや体調が悪くなってしまうと本末転倒！！**
健康に過ごすため、自分に自信を持つために今回脂肪燃焼のメカニズム、
無理なく痩せやすくなるおすすめの商品をご紹介します。

間食は控えて

お食事を食べると脂肪を蓄積するホルモンが分泌されます。脂肪蓄積のホルモンが分泌されている時は脂肪が燃焼出来なくなりますので、間食は控えて脂肪燃焼の時間を作っていきましょう。



脂肪減少のメカニズム

①運動や空腹時間が長くなるとアドレナリンなどのホルモンが分泌、それらのホルモンが脂肪を貯蓄している『脂肪細胞』に結合することではじめて脂肪が分解されます。

②分解された脂肪はビタミン、鉄、マグネシウムなどの力を借りてエネルギーに変換されます。このエネルギーを運動で使う事で脂肪燃焼となります。



糖質の完全カットはNG

糖質は身体の重要なエネルギーです。糖質をカットし過ぎると筋肉を分解してエネルギーを作る様に身体が働くため**筋肉が減少**してしまいます。



CHECK

脂肪燃焼の為に運動や食事制限を行うだけでなくエネルギーに変換する為に必要なビタミンやミネラルを摂りダイエット成功に導いていきましょう！

『ハピっと??』の3つの強み！！

- ①大手パーソナルジムでの指導経験！
RIZAPでの教育担当を務めた確かな経験
- ②結果の出る健康的なトレーニングとダイエット！
トレーニングは可動域や痛みを改善して良い結果を導きます。
- ③無理のない科学的根拠のある食事指導！
ご飯を無くす、カロリーを減らすだけでなく適切な時間や食材など化学的な根拠を元に提案致します。

ただ痩せるだけじゃない！健康的な美しい身体作りをサポート！



パーソナルトレーニングジム

ハピっと??

福島市西中央3丁目26-1 ピアザ西部203号室
050-5266-0601



ソイプロテイン

ソイプロテインは代謝を高めてくれる『βコングリシニン』が含まれています。

吸収がゆっくりですので満腹感もあります。間食や忙しい場合のお食事の代わりとしての利用もオススメです。



イヌリン

食物繊維のサプリメント。摂取すると脂肪が蓄積しにくくなるなどの働きがあります。どのタイミングでも摂取可能ですが食べすぎなどがある方はお食事前がオススメです。

飲みたいものに
ハッと溶けるだけ！



中村のおすすめ サプリメント&栄養素

MCTオイル

吸収が早い油です。空腹感を減らせるのでダイエット中のお食事に加えると効果的です。BMIが高めで、おなかまわりの脂肪が気になる方におすすめです。加熱せずそのまま使いましょう。

101〜30、10あたり小さじ1杯5ml
〜大さじ1杯15mlを目安に



ビタミンB

栄養素をエネルギーに変換する為にビタミンB群は必須です。脂肪を燃焼したり、痩せやすい体作りに繋がります。疲労感軽減にも。

101錠を目安に



ソイジョイ

間食は基本オススメはしません。間食を習慣化している方はソイジョイに変えてみることから始めませんか？普通のお菓子より満足感もあり食べ過ぎ予防に繋がります。



いろいろ味が
選べるニャ



亜鉛

亜鉛は脂肪燃焼に関わる臓器に多く含まれるミネラルです。亜鉛を摂る事で臓器がしっかり働きやすくなり脂肪が燃焼しやすくなります。お酒を頻繁に飲む方や普段から疲労感がある方にもオススメです。

101錠を目安に

