

本気で

痩せたい人注目!



だんだん寒さも穏やかになり、薄着になる季節になりました。そこで気になるのは寒い間についついため込んでしまった脂肪です。夏になる前に今から自信を持てるカラダづくりをしてみませんか？

食事抜きはリバウンドの元 注意!!



ダイエットというとなぜか食事を減らしてしまいがちですが、無理な食事制限はリバウンドにつながってしまいます。お米やパンに含まれる炭水化物は、水の文字があるように体の中で水とくっつきます。炭水化物を抜くと一時的に体重が減るのは、体から水が抜けているだけで脂肪が燃えたわけではありません。体重が減ってまたいつものお食事に戻せば、すぐに元通りになってしまいます。

またお肉やお魚などのタンパク質を減らしてしまうと、体は足りない分を自分の筋肉を分解して補おうとします。そうすると基礎代謝が落ちてエネルギーを消費しにくくなり、痩せにくい、リバウンドしやすい体になってしまいます。

タンパク質を摂ろう



1日に必要なタンパク質の目安

1.0~1.2(g) × 体重(kg)

体重50kgの人は
1日50~60g / 日

タンパク質が必要な計算になります



血糖値を
上げない為に

鶏肉のタンパク質量は、皮ありと皮なしでは、脂質の量がかなり違うためダイエットなどで脂質をなるべく摂りたくない場合は皮なしを選んでください。

炭水化物を食べると血糖値が上がりますが、血糖値のアップダウンが激しいと無駄にお腹がすいて食べ続けたくなる肥満スパイラルに陥り、糖分を体に貯めこみやすくなって、結果脂肪がつきやすくなってしまいます。

血糖値の急激なアップダウンに注意してください!

朝にタンパク質を摂りましょう!!

朝にタンパク質を摂ると腹持ちが良く、次に食べる食事の血糖値の上昇を緩やかにします。(セカンドミール効果) 朝にゆで卵を食べたり、食事の代わりにプロテインを飲んだりするのもオススメです

