

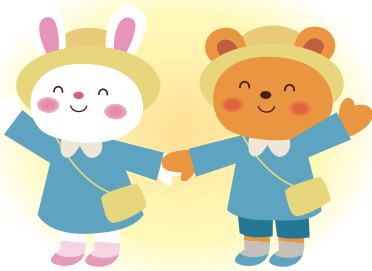
3月3日は
ひな祭り!

ちらし寿司は
栄養満点♪

トレーニング 通信

3月14日は
ホワイトデー

トレ通コラム 春本番!「代謝アップ」でカラダをリセット♪



3月は新生活に向けて準備の季節!今のうちにしっかり身体作りをして備えておきたいものですね。それにはまず、冬の間溜まった疲れのリセット&代謝アップも重要です。そのために大事なポイントのお話です。



POINT

1

●「大きな筋肉」を動かして基礎代謝 UP!

下半身には全身の筋肉の約7割が集まっています。スクワットなどで太ももやお尻を鍛えると、効率よく代謝が上がります。



POINT

2

●「春野菜」のパワーでデトックス!

菜の花やタケノコなどの苦味成分には、冬の間溜め込んだ体内の老廃物を排出する働きがあります。旬の恵みをいただきましょう。



POINT

3

●「質の高い睡眠」で成長ホルモンを分泌!

しっかりと眠ることで分泌される成長ホルモンは、脂肪燃焼や筋肉の修復を助けます。寝る前のスマホは控えてリラックスを。



ご注意 ◆通院中の方は医師より運動実施の許可を必ず受けてください。◆トレーニングルーム内での飲食はできません。

(水分補給の水筒等のみ可)◆トレーニングマシン等は譲り合ってください。◆他、注意事項に従ってご利用ください。

※トレーニング通信は医学書籍ではございませんので、内容には諸説あり、効能等も断言している訳ではございません。ご理解ご了承の程、お願い申し上げます。