

皆さま、こんにちは。今回は「お正月太りから抜け出せない…」「冬は寒いから運動したくない…」、そんな方必見！**寝ているだけで筋トレが出来る「楽トレ」**のご紹介です♪

思ったよりも、筋肉が使えていない？

深層の筋肉を鍛える

下記症状の原因は、深層（体幹）の筋肉低下が原因かも？

「段差でつまづく」
脚が上がりづらい

「十分に寝れているのに」
疲れがとれない

「常に何かに」
もたれようとしてしまう

歩くスピードが遅くなった気がする

Point!!
体幹を鍛えると

姿勢が安定する

体力がUP

ケガをしづらい

筋トレにおすすめなのが『楽トレ』



「いろいろな部位に」
つけられる

下腿部 太もも 体幹
肩 腕 背中

筋肉トレーニング

楽トレ

30分間の積み重ねで カラダ改革へ

「複合高周波」と呼ばれる特殊な電気で、お腹の奥深くにあるインナーマッスルを鍛える事ができます。

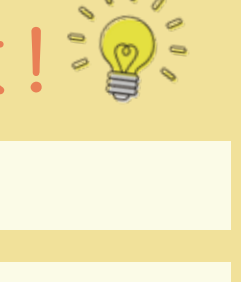
カウンセリング

- 01 楽トレ（筋肉トレーニング）を行う前に簡単なカウンセリングを行います。



楽トレ開始（30分）

- 02 寝た状態のまま、機械を使って筋肉を動かしていきます。



説明と解説

- 03 楽トレ中の筋肉の動きや、状態の説明を行います。



楽トレの特徴！

- ①寝ながら、鍛えられる！
- ②筋運動の正確さ
- ③表層・深層、どちらも鍛えられる

「楽トレ」は、身体に電気を流すためのパットを取り付けるだけで筋トレが出来るので、更に身体を鍛えたい方だけでなく、

・運動が苦手だけど**筋トレが気になっている方**

・**リハビリのサポート**として使用したい方

・年齢による**身体の衰えをサポート**したい方

・スポーツパフォーマンス向上のために、特定の**筋肉を効率的に鍛えたい方**

…など、様々な目的に方にご利用いただけます！
気になる方は、是非スタッフへお気軽にお問い合わせください♪

たんぱく質とは？②

今回は、前回予告しました「たんぱく質の摂りすぎによる体への影響」をお話しいたします！

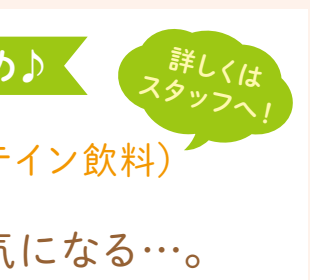
たんぱく質は身体にとって非常に重要で、**各細胞や臓器を作るために必須の栄養素**です。

しかし、どんなに大切な栄養素でも**過剰摂取は身体に負担**となり、思わぬ影響を及ぼします。具体的な影響は次の通りです。

その1 太る（カロリー過多）

たんぱく質には「動物性」と「植物性」があります。動物性たんぱく質が含まれる肉類等は、必須アミノ酸を多く含み効率よく摂取できる一方、脂質が多いです。

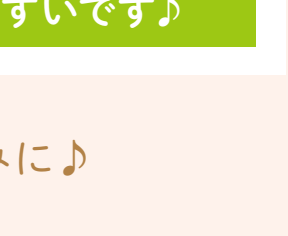
そのため、**摂りすぎると皮下脂肪として蓄積され太る原因**となります。



その2 内臓が疲労する

たんぱく質は体内に入ると、アミノ酸の分解・合成を繰り返します。たんぱく質の消化には、肝臓や腎臓などの各臓器もサポートを行います。摂り過ぎると栄養として吸収されず、体外へ排出されてしまいます。

たんぱく質の過剰摂取を繰り返すことは、即ち**内臓への負担を強いること**になります。内臓が疲労することで、**全身の疲労感や体の不調の原因**となることも…。



その3 尿路結石になる可能性

動物性たんぱく質を摂りすぎると、体の中で「シュウ酸・尿酸」という物質が増加し、**尿管結石の原因**となります。

その4 腸内環境が乱れる

大腸内に常在する腸内細菌は、「善玉菌・悪玉菌・そのどちらにもなる日和見菌」がいます。

たんぱく質を摂りすぎると、**悪玉菌が善玉菌よりも優位**になり、**日和見菌が一斉に悪玉菌へと変化**します。

これにより腸内環境が乱れ、**口臭・体臭の原因**になるなど、様々な症状を引き起こします。

いかがでしたか？どんなに大切な栄養素でも、**過剰摂取は身体の中のバランスを崩し、不調や病を招く原因**となってしまう。そのため、**適量を摂取できる食事の心掛け**がとても大切です。

なお、ボディメイク中やどうしても食事では摂れない時は、サプリメントなどで補うのもOKです♪

100%植物性の身体に優しいプロテイン

ボディメイク中なら、プロテインがおすすめ♪

詳しくはスタッフへ！

プロテインナチュラ（プロテイン飲料）

ボディメイク中で、食事のカロリーが気になる…。そんな方におすすめなのが**プロテインナチュラ**♪良質なたんぱく質を豊富に含み、無添加の身体に優しいプロテイン飲料です。

「マカ」「キヌア」「ホワイチアシード」など、**栄養価満点のスーパーフードも配合**されており、たんぱく質以外の栄養も補給できます。

抹茶味

ココア味

抹茶味・ココア味は、癖が少なく飲みやすいです♪

次回のあおば新聞も、お楽しみに♪