



スポーツセンター

トレーニングルームだより



本年も宜しくお願い致します☆



1月12日(月・祝)も開館しております。

ぜひ、トレーニングルームにお越しください。



美トイシ習慣

お正月休みに溜まった身体のデトックスを上手に出しましょう!!

「入った量」より、「出る量が多ければ**痩せる**」のです!!

食事制限をして食べる量を減らしたとしても、体内にある物が外に出て行かなくては、痩せることは出来ないのです。

痩せられる人

つまり と の違いは、おしっこの**質と量**なのです。

痩せられない人

食べる量を制限する前に「**出せる身体**」になることが大切です。

おしっこサイクル

夜：寝る前に水かお湯を1～2杯飲む



朝：起きて体重を測る

トイレ

体重を測る



この、おしっこの前と後の体重差があなたの

「痩せ力」です!!



フルーツジュースや温かいお茶などを1～2杯飲みます。すると1時間半程度でトイレに行きたくなります。トイレに行ったら、また1～2杯飲みます。

体重計を使って「痩せ力」をチェックしよう

トイレ前後の体重差	おしっこの量	体の状態
0g	少ない	デトックスできていない
50～290g	少ない	水しか出ていない頻尿タイプか生理前などで痩せない時期
300～390g	まあまあ出た	健康的だが、痩せるには少し足りない排泄量
400g 以上	勢いよくたくさん出た	排出モードにある状態 しっかり老廃物も出せている

体重差が大きければ大きいほど「痩せ力」がアップしています。

痩せたいパーツ別オススメな飲み物

上半身太りには…

- 温かい黄色いお茶がオススメ！
- ジャスミンティーやハーブティーなど温かい方が脂肪を分解してくれます。

身体を激しく動かす人には…

- お茶だと利尿作用が高いので、水分が出すぎる場合があるので普通の水がオススメです。

下半身太りには…

- 温かい黒いお茶がオススメ！
 - ブラックコーヒー、黒ウーロン茶、黒豆茶などは身体の油を落としてくれます。
- ×逆に控えてほしいのは「紅茶」と「緑茶」。
- タンニンが多いので渋みが多く胃が荒れやすいです。そのため大量飲みには向きません。また貧血の原因になるので、女性がたくさん飲むのはオススメできません。

参考文献：美トイレ毒出しダイエット

お問合せ

NPO法人羽村市体育協会

TEL 042-555-1698

FAX 042-555-1699

