

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！！
今月は『新年に向けて』をお届けします。
ここでは新しい年のための準備についてをお送りしてまいります。

・新年に向けて

皆さんは新年に向けて何か目標を立てていますか！？
目標がなく何かをするということは決して簡単なことではありません。ダイエットなどもそうですが目標をしっかりと立てることが大切です。ここで今年の目標を書き出してみましょ！

平成29年 目標

・目標に向かって

立てた目標のプロセスを考えて下さい。目標を達成するためにはいつまでに何が出来ればいいのか！？
例えばダイエットで10kg痩せたいなら3月までに3kgは減っていたと言った事です。夢もそうですがただ立てるだけなら簡単です。立てたものがどうすれば達成もしくは達成に向かうかはここがどのように取り組んでいけるかが大きく影響してきます。
ただ漠然と利用しているだけではいつかは飽きてしまいます。常に1歩でも前に進める目標を持ってみてください。

・29年を最高の一年に！！

何事も初めが肝心です。
私たちはお客様が目標や目的を達成できるよう一生懸命フォローして行きたいと思っております。



※自分らしく
いきなり
やらせて
くれる
なんて
いい
ですね。

新年に
今年こそ
はと
神頼み

中山 美代子トレーナーのつぶやき

忘年会にお正月の大敵「脂肪」！！

早いもので2016年もあと1か月。皆さんにとってどんな1年でしたか！？生活環境が大きく変化した方、何もなかったという方・・・皆様、1年間お疲れまでございました。そんな中、元気館とご縁があったことに感謝いたします。

さて話を本題にうつしましょう。年末と言えばクリスマスに、忘年会、お正月と体重、特に「脂肪」の増える時期ですね。今回は脂肪について紹介します。

皆様は脂肪1kg落とすのに必要なカロリーをご存知ですか！？
なんと1kgあたり約7000Kcalの消費が必要になります。これはフルマラソン3回分と言われますから、1日2日で使えるカロリーではありませんね。では1か月(30日)で考えてみましょう。1日に約234Kcalになりますからこれならできそうな感じがしてきましたね。



ただし、これは摂取カロリーを考えていないので、トレーニングを頑張っているからといって新年会などで暴飲暴食すると、元の木阿弥ですからご注意くださいませ^^

元気館は本年も12月31日22:00(ジム・プール21:30)まで営業しておりますので、皆様のお越しをお待ちしております。食べ過ぎたら運動！！です。

次回は「冷え症」

についてです。乞うご期待
監修/F・E・P 竹内