

ライト級に転向しよう

メタボリックシンドロームは内臓脂肪症候群とも呼ばれますが、実は内臓脂肪はたまりやすく落ちやすい脂肪です。脂肪燃焼のポイントを押さえて、心もカラダもライト級に転向しましょう。

まずはセルフチェック！

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 昔の写真を見せると一様に驚かれる | <input type="checkbox"/> 油っこいメニューには目が無い |
| <input type="checkbox"/> 1階上がるだけでもエレベーターに乗る | <input type="checkbox"/> 気がつくと食べていて、空腹を感じたことがない |
| <input type="checkbox"/> 特定健診の結果にはひやひやした | <input type="checkbox"/> 最近からだが重く、切れがない |

3つ以上あてはまったら、さあ始めましょう！

脂肪燃焼のポイント

食事編

- 1 空腹になってから食べる**…体脂肪過多の人に多く見られる「だらだら食い」「食べ過ぎ」をやめることにより、空腹時に分泌される成長ホルモンが余分な脂肪を燃やし、カロリーダウンに近い効果が得られます。
- 2 食事はまず初めに野菜から**…キャベツなど食物繊維豊富な野菜を食事の前に食べて、ある程度お腹を満たすと、血糖値の上昇を抑えて食べ過ぎを防ぎます。
- 3 腹八分目でカロリーダウン**…「腹八分目」の食生活で、細胞のエネルギー生産工場であるミトコンドリアが活性化されたり、“若返りスイッチ”（長寿遺伝子 Sirt1）がオンになることが分かっています。

運動編

- 1 ストレッチしましょう**…十分なストレッチを行うことで体の柔軟性がアップし、関節が大きく動くので筋肉への刺激が高まります。特に足首を柔らかく、脚の裏側、背中を十分に伸ばすと効果的で、けがの予防にもなります。
- 2 日頃できる運動を継続**…週に一度ジムで鍛えるより、普段の何気ない生活の中でエネルギー消費量をアップする方が、より効率的でスマートです。ウォーキングならミトコンドリアの多く存在する背骨まわりから大腿部をしっかり意識して、脚を高く上げていつもより歩幅を広く、やや速めに歩きましょう。

ヒロ レッドファイアーは「3つのサポート力」でその気になったあなたを今すぐバックアップします！食事の前や運動の前など、いつでもお好みに合わせてご利用ください。

