

【ダイエット成功の秘訣は『血糖値』にあるってホント?】

「食べる前に動く!」を

習慣にして、太り体質から脱出

本格的な夏を前に、雑誌やインターネットでさかんにダイエットの話題が取り上げられていますが、ダイエットを成功させるためには、「やせるメカニズム」をきちんと理解して実行することが、何よりも重要です。

実は、ダイエットは「血糖値のコントロール」が、重要な鍵となります。人間の身体は血糖値が下がったとき空腹を感じ、上がったときに満腹を感じるようにできています。食事をすると、おのずと血糖値が上がると、インスリンというホルモンが筋肉や肝臓にエネルギーをたくわえ血糖値を下げようと活発に働き、余分な糖分は脂肪としてためておきます。つまり血糖値が低い状態⇨空腹状態とは、エネルギーが筋肉や肝臓に満タンに貯えられている状態だということです。エネルギーが満タン状態のときに食事をすれば、消費せずにまた貯えてしまい、やせられないという悪循環を繰り返します。そう現代の生活サイクルは、すでにやせないメカニズムになってしまっているのです。

では、どうすればたまっているエネルギー(脂肪)を消費できるのでしょうか。

それは「お腹が空いたら食べるのではなく、お腹が空いたら、まず活動してそれから食べる」を実行することです。血糖値が低い状態で活動すると、グルカゴンというホルモンが身体にたまった脂肪を分解し、エネルギーとして使える形に変えます。

すると、血糖値が上がって、空腹感がなくなるので、食べ過ぎないですむというわけです。たまっている脂肪をエネルギーに変えてくれる頼もしいグルカゴン。

今年の夏は「お腹が空いたら動く」を実行し、太り体質から脱出してダイエットを成功させましょう。



今月のおすすめ



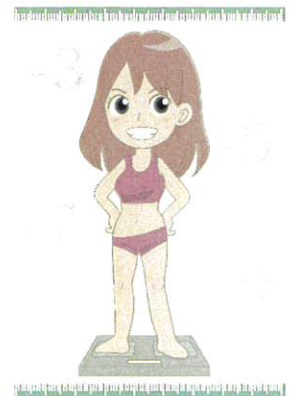
デトックス
むくみ
セルライト
便秘
冷え
老廃物を流す

アロマドレナージュオイル

足は下から
おなかを右回りに、
軽くマッサージ
するとさらに
効果的です

3分間
セルフケアウエストの
くびれを
取り戻す

グッと強めの力を入れた手でウエストのくびれをおさえます。力をいれたまま、ウエストを基点にして腰を回します。
左右 50回×2セット。
負荷をかけて筋肉に緊張を促すので、引き締め効果があります。



お得な
キャンペーン
実施中!

アライアンスメンバー募集のお知らせ

アライアンスパートナーは美と健康を通して人、組織、地域を元気(笑顔)にすることを目指し、同じ思いで活動している人たちのパートナーとなり、ともに豊かに成長しあえるコミュニティです。日本を元気に、人々を笑顔にすることを目的に活動している企業様・サロン様・個人の方を募集しております。

期間中(12月末日まで)入会金無料キャンペーン実施中です。(通常価格 ¥10,000)

一人のチカラの限界を超え、たくさんの人々の笑顔と一緒に作りましょう。