

マッコウの食べ歩き：残波邸



ランチ料金千円ちょっと 残波邸

店内の景色が海しか見えない喫茶店に行ってきました～！
ちょっと前だけど。写真撮ったつもりが、なくなってしまったので「沖縄好きのソニー好き」さんのブログより写真は拝借。
ここより海の景色がすごい喫茶店ってあるのでしょうか？って
いうくらい素晴らしい景色を見ながら食事ができます。壁の1
面がガラス張りで、崖っぷちにお店立ってるのでガラスの

足元から見える景色も海！ 場所が場所だけに台風被害は凄そうな立地！ 場所は見つけにくいです。

住所：沖縄県中頭郡読谷村瀬名波925-1 読谷村残波邸で検索で出ると思います^^

ウォーキングやジョギングでやる気を出す！

■やる気を出す5つのメソッド！

健康の為に！ダイエットの為に！と思ってウォーキングやジョギングを始めたいと思ってもできない・・・続かない・・・そんな方のための方法です！松野はジョギングを始めて4、5年経ちますがこれは正直好きでやっている訳ではありません。120歳まで健康長寿っていう目標と仕事から走っています。人には、健康の為に運動した方がいいって言うのに本人してないと、説得力がありません。なのでやってます。なのでやりたくないのにやる気を出すためには？というような本を読んでなんとかあきずにやっています。参考にしてもらえれば嬉しいです^^

①メリットを探す。

体を動かすことのメリットを書けるだけ書く！やらない事のデメリットを書くのもいいと思います。できれば具体的に！痩せたいから！ではなく、痩せてかっこよくなって異性にもてるためとか

②目標を小さくたてる

まだウォーキングを初めてない人が、毎日1時間ウォーキングを続けるぞ～では、3日持ちません。まずは、週の2、3日、5分、10分でもいいからとりあえず歩くぞ～ぐらいで始めないと続きません。

③小さな報酬を与える

好きでもない事を続けるには、メリットを探す事も大事ですが、週に1度くらいは続けられたからケーキを自分にでもいいと思います。運動分のカロリーをとったとしても運動を継続できれば代謝があがり痩せやすい体になっています。限度にもよるので注意が必要です。

④記録をつける。

体重や体脂肪、どれくらい何をしたかをカレンダーに記入。運動しても効果が出るのは1ヶ月後ですが、1度効果がでるとどれくらいやれば結果が出るってわかるので楽しくなります。

⑤大会にでる。

近場であれば、あやはしマラソンの3、8kmだったり、中部トリムマラソンもあるので、1度大会に出ることで来年の目標も立てられます。