

健康コラム 「痩せない！」 なんで？ どうして？

ダイエットしているんだけど「痩せない！……」それは！！



- ①年齢と共に基礎代謝が低下しているのを気づかずにずっと食事量を変えていない。
- ②実際は食べているのに、食べていないと思っている。
(おかし、間食、砂糖の入った飲み物類などを取得したカロリーとして計算していない)
- ③水を飲んだ後や運動後に流した水分を体重が減った、増えたと体重計に振り回されているいる。
(体の水分ではなく体脂肪を減らす努力が必要です)

このように痩せる事での認識のズレがあると体重を減らすのは難しいのです。自分がどれくらい食べているのか？、1日の代謝はどれくらいなのか？それを認識する事がダイエットの始めの一歩になります。1日の生活であまり体を動かさない方の一日の代謝カロリーは30～50代(女性)で1300Kカロリーです。また、ダイエットする際にはとても大事な事があります。

それは！！「何の為に痩せるのか？」という理由付けです！！

ただ、漠然と「痩せた方がいいのかな？」という気持ちだけではなかなか痩せる事はできません。何年も前から痩せたいと思っているけど痩せきれないという方は、自分の中でちゃんと痩せたいという理由があったのか確認してみましょう。

ないのであれば「なんの為に痩せるのか？」を考えて書き出してみましょう。

通常、痩せる為の理由として「痩せる事でのメリット」と「痩せない事でのデメリット」があります。

痩せる事でのメリットは

- ①病気になりにくい。
- ②健康な身体を手に入れる。
- ③異性や同姓から良くみられたい

などがあります。

痩せる事でのデメリットは。。。。。。次回に(><)。

☆きじポ〜クイズ〜！！

健康的に痩せるには？

- 1:糖분을まったくとらない。
- 2:痩せるという理由づけ。
- 3:故意に病気になる。
- 4:健康食品に頼る。

☆答え！！

答えは2の1と4です。1と3は健康に悪影響を及ぼすので、4は健康食品に頼るのではなく、健康的な食生活を心がけることが大切です。



巽乙

毎月恒例の勉強会：7月：OCA（沖縄カイロプラクティクス協会）



7月の勉強会は骨盤矯正(ディバーシファイド)を行いました。

カイロプラクティックの技術には大きくわけて「ガンステッド」、「ディバーシファイド」、「AK」、「アクティブータ」とありますが、うるまカイロで行う矯正は主に「ガンステッド」を行っています。

何が違うのか？それは！！

矯正を行う時の手順や思想が違います。

ガンステッドは「矯正を行う事で椎間板を調整」し、ディバーシファイドは「矯正を行う事で筋肉を調整」します。どちらも綺麗な骨格にする。また、動きの悪い骨に動きを付けていき痛みや違和感のない体や病気になりにくい体づくりを目指します。勉強会の様子→<http://okichiass.ti-da.net>

OCA勉強会は毎月第3木曜日の7時からなので、その時間帯は予約できませんのでご了承下さい。