



ちょっとしたことで
効果が出る！！「1日運動スケジュール」

運動が続かない、忙しくて運動はムリ！・・・ そんなあなたに効率よく代謝を上げるコツを♡



その日1日の代謝を上げられる時間

体内時計は1日25時間。朝のうちに体を動かすと、この1時間のずれがリセットされやすくなり、代謝が上がります

- 起きたらカーテンを開けて、大きく肩回し
褐色脂肪細胞が刺激されて、脂肪が燃えやすい体になります。
- 出勤時は遠くの駐車場に止め、階段を使う
- 荷物はできるだけ両手に分散させて持つ
重り代わりになり、脂肪が燃焼されやすくなります。



朝・昼・夕のどれか1つでもいいんだね♡



最も脂肪燃焼効果の高い時間

少し活動量を上げるだけで、消費カロリーを増やせます

- エレベーターやエスカレーターより階段を選ぶ
- 階段は2段上がり
- 早歩きでランチに行く
- 1時間ごとにアラームを設定し、時間になったら席を立てて遠くのトイレへ。
- 歯みがきしながら、お腹を凹ませて20秒キープ。



休日は家事（窓ふき・お風呂掃除・洗車など）で体を動かすのも立派な運動♡
こまめに動くことの積み重ねが、太らないリズムを作ります♡

運動がなかなか続かないんですけど・・・

こまごまと動いている時は脂肪がエネルギー源として使われますよ♡
「ひとまず着替えて外に出る」という目標でもいいです♡
外に出たらちょっと歩いてみる。気分が乗らないならすぐ帰ればいいし、気分が良ければ早歩きをしたり、走ってみたりすればいいですよ。

運動するなら食前・食後どっちがいいの？

正解は・・・**食後**です！
空腹のまま運動をすると、筋肉を壊して運動のエネルギーを補充することになり、脂肪より筋肉が消費されてしまうんです。
前の食事はしっかりとっておく、お腹が空いている場合はバナナなどの糖質をとることがポイントです！

もっと効率よく脂肪を燃やせる方法ってありますかー？

歩く・走る・泳ぐなどの有酸素運動を、
食事をした3-4時間後の血糖値が下がってる時間帯にしてください。
この時間帯に運動すると、脂肪が筋肉に運ばれて燃焼します。
昼食が正午なら、ゴールデンタイムは15-16時くらいですね。
19時までには始めましょう。夜遅くなってからエクササイズや筋トレを頑張ると、体内時計が後退してしまうので、デメリットの方が多くなります。
遅くなってしまう場合は、日中じっとしている時間を減らすことに専念します。



筋肉の疲れをとり就寝前の代謝を上げる時間

入浴やストレッチで筋肉の疲れを取っておくと、翌朝すっきり起きられます

- ゆっくり湯船につかる
- 動画をみながらエクササイズ(ブルーライトカットの眼鏡やフィルムを使って)
- 就寝前のストレッチ(仰向けで足や腕を内回し・外回し)



寝ている間もエネルギーは消費します。



「運動の時間を確保することよりも、じっとしている時間を断ち切ること」
更に体内時計に合わせて動けば、ぐっと代謝が上がります！

【引用元】・1週間でお腹からスッキリやせる食べ方 ・食べても太らない人の秘密 著者：小島美和子