

超健康体になるカラダの法則



超健康カラダプロデューサー Naoki

絶対にやってはいけないこと

1 極端な食事制限

2 有酸素運動

3 厳しい筋トレ

ナチュラルボディメイクの優先度

1 食事の質

2 朝の使い方

3 日常生活

4 食事制限や有酸素運動もできれば・・・

1 食事の質を変える

1 食事制限するから続かない

栄養を考えずカロリー計算だけでは不健康になる。

結果リバウンドする

2量は後回し！まずは「質」

コンビニ・外食・ジャンクフード・お菓子を引算していく

野菜・果物・自然なものを足し算していく

3栄養を考える

レシピはさておき、それが何かわかるものを食べる！

2有酸素運動よりも朝の筋トレが効果的！

1 1日の消費カロリーは

基礎代謝が70%、活動代謝が20%、その他10%

2 基礎代謝の40%が筋肉、胃や腸、肝臓に40%がしめる
(最近では筋肉18% 内臓が80%とも言われている?)

3 体脂肪は筋肉という場所で燃える

結論

基礎代謝を上げて脂肪を燃やす筋肉をつける！

だから長い有酸素よりも朝の筋トレや体操が効果的！！

3なぜ「朝運動」が大切なのか

- 1朝運動することで1日中痩せやすい体になるから
- 2夜動いていなかった筋肉をほぐして血流を良くするから
- 3脳にも精神的にも体にも良いことだらけだから

4脂肪を燃やす順序

1体の柔軟性を高くする(脂肪は使わないところにつきやすい)

2筋肉量を増やす

3脂肪を燃やす

5脂肪を燃やすコツ

1 脂肪を燃やすときは副交感神経のスイッチオンの時
(つまり体が休んでいる休息時間をしっかりとること)

2 筋肉同様に内臓に負担をかけない生活がさらに代謝を上げる(だから食べ過ぎはダメ！！腹8～6分目)

3 使わない関節が多いとその部分に脂肪がつく
(より多くの関節の動きを大きくした方が良い)

6筋肉を柔らかくするコツ

1 ストレッチは30秒を目安に、呼吸を深く繰り返し3セット行う

2 日常生活の中で関節を大きく使う

3 固い筋肉の反対側を使う

例：太ももの後ろが固い→太ももの前を使うと柔らかくなる

7日常生活の習慣

1朝起きて夜寝る

動物のように生きる。

それが自然な体になる一歩！！

2歩く歩く！！

約8000歩を目指す。

動かなくなることが体の衰えにつながる！！