



「イスト」



私たちはお客様の「健康」と「喜び」を創造する
SPECIALISTを目指します。

vol.50



発行「イスト」フィットネスクラブ

0742-45-5009

<http://www.ist-japan.com>

極端な方法は失敗のもと

こんにちは。

やっと・・・というより、急に涼しくなってきましたね。

スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋・・・皆さんが気になるのは何でしょうか？

これから年末に向けてイベントも多くなり、それに伴い体重も右肩上がりになってしまう事に頭を悩ませているのではないのでしょうか？

そんな時、ついつい「短期間」「簡単」や「劇的」を謳ったダイエットや減量方法が気になることでしょう。

また、そういった方法について尋ねて来られる事も多々あります。

率直に申しますと、一時は効果があるかも知れませんが、ゆくゆくは相当な確率で失敗するでしょう。

皆さんの身体は驚くほど高性能に出来ております。

人間、良くも悪くも一度経験した事に対して、多かれ少なかれ適応してしまいます。

例えば1食置き換えダイエットをします。

はじめは3食のうち1食がローカロリーな物に変わる訳ですから、当然体重も減ってきます。

日頃、食生活の乱れていた人ほど面白いように2kgや3kg減、はたまた5kg減なんて事もあり得るでしょう。

ところが1ヶ月目で見られた効果は、2か月目3か月目には殆ど見られなくなってしまいます。

そう、1食置き換えられたことに身体が慣れてしまい、反応しなくなってしまうのです。

こうなると、置き換えを1食から2食やがて3食となり、もはや置き換えでもなく食事を摂る楽しみなど全くありません。

当然、食欲に対する楽しみがなくなる事のストレスは半端なく、当初のように体重が減らないストレスも増大してしまいます。

また、このような方法では身体に必要な栄養素も不足してしまい、筋肉量の減少・ホルモン分泌の減少などが起こり、よりエネルギー燃焼が少なく非常に代謝の悪い身体になってしまいます。

こうなるとリバウンド地獄に突入です。

ダイエットや減量においては、長く続けられる事も大切な条件となります。

正しい筋力トレーニングで運動の代謝と基礎代謝を維持し、正しい食事で最低限の栄養素の確保&食事誘発性熱産生を保ちます。要するに、『筋肉量を維持しつつエネルギーを消費する』ことなのですが、これが難しいのです。

欲を出し過ぎると、エネルギーを消費しすぎて筋肉量が減り、体調を崩したりするのです。

圧倒的な勝利より、僅差の判定勝ちを積み重ねる事が大事なのです。

最低限必要な栄養は、インボディの測定値などにより、より具体的に計算出来ますので、ぜひジムスタッフにご相談下さい。