

2018(H30)

5月

アルステ通信

休館のお知らせ

○日曜・祝日

○28日(月)…12:30まで ※館内清掃のため

○29日(火)…メンテナンス

5月中盤になりました。みなさん、お身体の調子はいかがですか？

朝の目覚めは…気持ちよく起きてますか？ ごはんは美味しいですか？

野菜やフルーツ、肉や魚、豆類、食物繊維なども足りていますか？

偏った考えで、偏ったものばかり摂ってしまうと偏った栄養状態になるのは当然です。

カラダにイイと言われる一品だけを大量に摂るダイエットや糖質抜き(炭水化物を摂らない)ダイエット、サラダと水だけダイエット…たとえ体重が落ちて、落ちた体重には大切な筋肉も落ちていることをお忘れなく。

また、運動した後はプロテインを摂って、すみやかに筋肉の回復・修復を助けることも忘れずに。

運動後に何も食べないというのは、筋肉をつくる栄養素が不足するということです。

カラダに必要な栄養素をしっかりと摂っていると、朝の目覚めも違います。疲れの取れ方も違います。

ダル重～～～を防いで、元気な毎日を送ってください。

健康づくりの専門スタジオ「アルファステップ」は、「運動」「栄養」「休養」の3本柱を目指し、

そこにプラス「心のリフレッシュ」も目標としています。皆さまお一人おひとりが

気持ちよくクラスを受け、トレーニングをしていただけるよう、快適な良い環境を

つくっていかれたらと思います。そのためにも、お客様同士の良好なつながりも「心のリフレッシュ」

には欠かせません。ということで、5月は「モナリザの微笑み」月間です。それぞれが

互いに気持ちよく通っていただけるよう、皆さまのあたたかい笑顔と優しい言葉、柔らかな

まなざしで「モナリザの微笑み」運動に何卒ご協力をお願いします😊 SAIKI



運動やってるならプロテインを飲もう



「プロテイン」とは、「たんぱく質」を英語訳したものの。プロテインと聞くと、日本では、たんぱく質を摂取するサプリメントとして認識されていることが多いです。プロテインの語源は、古代ギリシャのことばで、「プロテイオス」ということば。意味は「**もっとも重要なもの**」という意味。運動をやっていて、たんぱく質が不足するとどうなるか、明確にカラダに不調が現れます。さらに、運動をやっている場合は筋肉がダメージを受けるため、そのダメージを修復するために、普通よりも多くの「材料」が必要です。その修復に必要な材料が「たんぱく質」なのです。材料が不足すると、**カラダづくりがうまくいかない、体調を崩しやすくなる、ケガをしやす、ケガの回復が遅い、なかなか痩せない**…というような、望ましくないことが起こることも。よりよくなろうと思って、スポーツしたり、トレーニングを行っているなら、たんぱく質を十分に摂りましょう！食品で摂ると脂質も多く摂ってしまうので、やはりプロテインで摂取することをお勧めします。

絶賛
販売中



クリアタイプ プロテイン

タンパク源はホエイ由来を100%使用し、美容に嬉しいビタミンを11種類、ミネラル(カルシウム、鉄、マグネシウム)に加えてクエン酸も配合した疲れ知らずのプロテインです



笑顔😊の豆知識！

みなさん、最近笑っていますか？ニコニコやゲラゲラいろんな笑い方がありますよね。「笑う門には福来る」ということで、今回は、「笑顔の健康効果！笑うことの素晴らしいメリット」についてご紹介します。



アルステでは
みんな笑顔で過してね♥

【笑顔の効果、笑うことの素晴らしいメリット】

- ①免疫力のアップ…笑うことでNK細胞やB細胞が活性化されます。これらの細胞は体に悪影響を及ぼす物質を退治します。
- ②心臓への負担軽減…強烈なストレスに晒されたとしても、笑顔をつくることでストレスから解放され、心拍数が下がります。
- ③糖尿病・リウマチの治療に効果あり…炎症や免疫疾患に関与するとされる IL-6 が減少。食後の血糖値上昇も抑制されます。
- ④血行促進…思いっきり笑ったときの呼吸は、深呼吸や腹式呼吸と似た状態。体内に沢山の酸素が取り込まれるため、血行がよくなって新陳代謝も活発になります。
- ⑤出世・成功を呼び寄せる…笑顔は魅力をアップさせ、好感度がアップしますよ！

ただ笑うだけでも様々な素晴らしいメリットがあります。逆に、悪口やムスツとした態度は健康にも悪いとされています。さっそく今から楽しいことを考えて、ココロもカラダも、周りの人まで元気にしましょう☆