プラーナ通信 2023/1月



謹んで新春をお祝い申し上げます。本年もよろしくお願いいたします。

「楽しいお正月は過ごされましたか?」

年末年始はついつい暴飲暴食になりがちですよね、それによって正月太りなんて 言葉があるくらいです、でも実は冬の方が痩せやすいのです。

その訳は・・・・

基礎代謝がUP(気温が10°C以下になると冷えから体を守るために熱を作り出そうとカロリーを消費する)→ジッとしていてもエネルギーを消費 この体のメカニズムを知って以下の事を実行してみましょう!冬太り予防にもなります!!

- ◆ 寒くてもこまめに動く (外の寒さの中での運動⇒「熱を作れ」と体が働く)
- ◆ お腹を温める➡ 内臓が冷えると代謝は落ちます(腹巻・お腹にカイロ) レッスンの呼吸法も有効
- ◆ 代謝をあげる食物➡ エネルギー消費の多いのは筋肉、筋肉の元となる良質のたんぱく質をとりましょう(魚・大豆製品)

*カツオ 100 g /25. 3g 鯖 100 g /20. 6g 納豆 1 パック/8. 4g 赤字が摂取出来る量

◆ なるべく薄着 → 過度の厚着や暖房の部屋で過ごしてばかりでは、体は体温を上げよう としません → 代謝上がらないのでエネルギー消費しない

レッスン変更 インストラクター変更/毎週木曜 10 時~ヨガー 藤原→和田

New コース 月 2/モーニングョガ(45分): 日曜 8 時半~(1/15) 水曜 9 時~(1/25) * ちょっと早起きして時間を有効に使いませんか?

代行レッスン

1/19 (木) 13:30 エアロトピラティス 藤原⇒田所

1/30 (月) 10.:00 エアロトピラティス 藤原⇒田所

ヨガポーズ(太陽礼拝)

◎太陽礼拝

全身をまんべんなく使ってポーズを行います * 自身のペースで無理なく行いましょう!

2023 年 1・2 月ご入会の方限定 入会金半額キャンペーン *通常 6,600 円のところ 3,300 円

☆会員様のご紹介の方は 700 円で体験レッスン(初回のみ) していただけます☆ お知り合いの方で、運動はじめてみようかな・・・という方がいらっしゃれば、

この機会にぜひご紹介ください♪

ご紹介者様ご入会→1レッスン券進呈(どの時間帯でも使用可)

