



🌸春が近づく3月、季節の変わり目にぐっすり眠れていますか？

3月は、啓蟄(けいちつ)と春分の二つの節気があり、寒さの中に春の気配を感じるようになります。気候は少しずつ暖かくなってきますが、気温の変化で体調を崩しやすく花粉症シーズンとなり免疫力が落ちてカラダの不調が出やすい時期でもあります。また新年度からの環境の変化に対応する準備期間でもあります。体調を万全にして暖かい春を迎えるため今一度睡眠の役割を確認しましょう。睡眠の役割は、単に疲労の回復ではありません。質の高い睡眠をとることで、免疫力のUPも期待できます。毎晩ぐっすり眠ることで、気候と環境の変化に対応する基礎ができます。

良質な睡眠の効果 * 日付けの変わる0時までに就寝し7時間程度眠るのが理想です

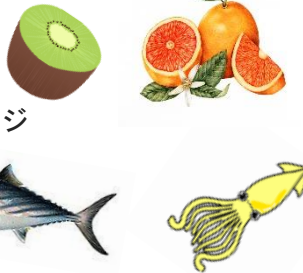
- 「成長ホルモン」・・・その夜1番最初訪れた**深い眠りの時に分泌**
* ダメージを受けた細胞の修復・再生・肌のターンオーバーの正常化を促す⇒**アンチエイジング効果**
- 熟睡感が得られるように睡眠をとると食欲中枢が整い、正しい食生活が出来る
* 過食の予防 ⇒**ダイエット効果**

3月の旬の食材

3月が旬の食べ物は、ビタミン類・ミネラルなどの栄養素が豊富です。寒い冬の間に弱った体の調子を整えてくれる食材ばかり。さらに3月は寒暖差が激しく気圧の変化も著しいため、疲れや体のだるさを感じやすくなります。免疫力を高めてくれる旬の食材を、積極的に摂取しましょう。

* 栄養たっぷりの3月が旬の食材をご紹介します。

- さより・カツオ
- ニラ・カブ・パクチー
- キウイフルーツ・ブラッドオレンジ



代行レッスン

- 3/3 (金) 13:30 ヨガ 小山⇒ 荒木
- 3/4 (土) 10:45 ヨガ 小山⇒ 和田
- 3/9 (木) 10:00 IY&P ライス 藤原 ⇒ 田所
- 3/11 (土) 10:45 IY&P ライス 藤原 ⇒ 田所
- 3/23(木) 10:00 IY&P ライス 藤原 ⇒ 田所

スタジオ休講日
3/29(水)~31(金)

今月のポーズ Vバランス&ランジ

- ◎Vバランス:下腹・腰・太ももの引き締め。
- ◎ランジ:下半身の強化・むくみ解消。体幹を鍛える。