

本当に今年はずいぶん寒いですね。 春まであと少し！

2月になりました。今年の冬は異常な寒さですね。インフルエンザもずいぶん流行っています。皆さんは大丈夫でしたか。ただ、暦は確実に春へ近づいています。出来る範囲で身体を動かして、気持ち良く春を迎える準備をしましょう。

糖質制限の

おさらいです

ダイエットには不可欠な食事制限。詳しく言つとそれは糖質制限となります。

では、具体的には何が糖質を多く含んでいるのでしょうか。

ごはん・パン類・めん類

この3つは有名ですね。

ダイエットを行っている方は、**まずこれらをカットすることが第一です。**

あとは菓子類もほぼ糖質のかたまりと考えましょう。

そして割と盲点なのが、

ドリンク類です。身体に良いと思つて飲んでいる野菜ジュースなども、よく見ると糖質タップリですね。



ポイントは、品質表示のところに書いてある「炭水化物」

または「糖質」を確認することです。

普段何気なく食べているものでも、ビックリするくらい糖質の入っている食品は多々ありますから、まずはチェックから始めてみましょうね！

「本気」のダイエット



院長 佐野
 自称36歳 男性
 わずか 45日間で
 体重 -9.0kg
 体脂肪 -6.0%
 ウェスト-10cm

あなたの**目標達成**のため、時に厳しく時に親身にアツくご指導しております。
結果にコダワル方や、**どうしても痩せなければいけない方**はどうぞご検討下さい。

加圧体験&カウンセリング
 60分 3,000円

加圧・足ツボ・整体・腸もみ・カプセル
 ずっと健康でいられる極意を伝授！

健康寿命が 10才伸びるコース



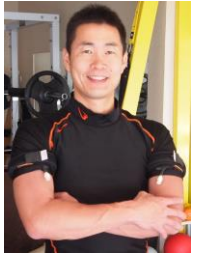
体験カウンセリング 60分 3,000円
 私の14年間に渡る健康ノウハウを集結した究極の体質改善法。ダイエット・アンチエイジング・筋力アップの効果も加速しますよ！！

パーソナル
 トレーニング **COCORO**
 稲沢市小池2丁目 13-14 (南大通沿い)
0587-32-1166 (予約優先)

営業時間 **8:00~23:00**
 土日祝営業します 定休日：火曜
 新HP <http://cocoro555.com>

宜しくお願いします

お友達登録はこちら



院長 佐野義春です
 永遠の36歳 岡崎市出身 岐阜大学卒業
 趣味ゴルフ・スポーツ観戦、スピリチュアル
 この冬はインフルエンザなど、風邪を引く方が本当に多いですね。それだけ皆さんの免疫力が落ちてきているんだと思います。免疫力は体温に反比例して落ちますから、くれぐれも身体を冷やさないように注意しましょう。ちなみに私の免疫力アップ法は十分な睡眠と足ツボですね。