

ダイエットの豆知識 vol.1

カラダシフォンのパーソナルトレーナーがトレーニングやダイエットに役立つ豆知識を紹介します。

運動前の食事、運動後の食事（効率的にカラダを絞るための食事のとり方）

●運動の前の食事は2時間前に。軽くなれば30～60分前に。

運動前の2時間前までにすませる。（しっかりした食事の場合）

運動前に軽く食べる場合（30～60分前）などはバナナ・ヨーグルト・牛乳・おにぎりなどがおすすめ！

しっかり動いて代謝を上げる為には、ダイエット中でも栄養補給は大事です。運動30分前の場合は、満腹にならないように軽食にしましょう。食べ過ぎは神経作用の関係で体がだるくなってしまうことがあります。

●運動後は1～2時間以内のゴールデンタイムに！

運動後、食べる場合は1時間～2時間以内に食事を済ませましょう。運動後約3時間はゴールデンタイムと言って、食べた栄養が筋肉にいきやすくなります。この時は、なるべく脂質が少ない炭水化物（ご飯など）とタンパク質（魚介類やお肉・卵・大豆製品等）を食べましょう。ただ、ここでも食べ過ぎには注意が必要です。

Q.

夜は何時まで
食べてOK
ですか？

ですか？

夜は「あとは寝るだけ」ですから、エネルギーの消費量が落ちます。そのうえ人間のエネルギーを体脂肪として貯蓄しやすくなるため、できれば夜9時以降はあまり食べない方が良いでしょう。特に甘い物は消化・吸収も早く、脂肪に変わりやすいので避けたいです。

カラダシフォンでは、ひとり一人に合わせた効率的なトレーニングメニューを行っています。早く結果を出したい方や、希望する方には、普段の食生活も含めてサポートしています。まずは、カウンセリングから。お気軽にご相談ください。



パーソナルトレーナー カラダシフォン代表 小池洋次

お問い合わせ
お申し込み

tel. 011-213-8711

札幌市中央区宮の森1条5丁目1-6 SLITビル2F **P**無料

カラダシフォン

Karada Chiffon
you just trainingpartner

