

# アルファ プラスαでさらに代謝アップ!



## シャワーよりも入浴を

シャワーよりも入浴をすることを心がけましょう。特に 38~40℃の湯船に約 30 分半身浴をすると基礎代謝は約 20%も上昇します! 30~40cal を消費するといわれています。



## 一日3分間の運動を

一日わずか 3 分間のちょっとした運動を心がけましょう。筋肉を十分に使うことも、効率よく体温を上げるために重要です。わずかな時間を使って効率よく運動を習慣化しましょう。



## 十分な睡眠を

ストレスを溜めないように十分な睡眠をとるようにしましょう。夜遅くまで起きていると、ついついまみ食いをしてしまいがちです。決まった時間に就寝して、規則正しい生活を心がけましょう。



## 自転車よりも歩くことを

近くのスーパーへのお買い物も自転車ではなく、なるべく歩いていくように心がけましょう。わずかな距離でも毎日の積み重ねで筋力もアップし、代謝アップにもなります。



## 姿勢を良くして家事を

背筋をきちんと伸ばして掃除をすることで代謝はアップします。また、今まで使っていなかった筋肉も刺激されます。姿勢を良くして家事をこなすことを日常化しましょう。