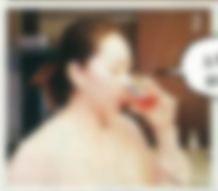
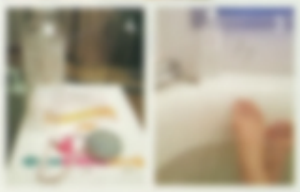
消化器を整えると美BODYが手に入る

ダイエット中の胃腸問題を考えました

最後は、美しいボディラインのみならず若々しさや健康を支える根本力ともいえる、胃腸にフォーカス。
消化器を整える必要性と理由、その方法を綴きつつ話題のコンディショニング法にトライしてみました。

酵素ドリンクで ファスティング





忙しい人ほど胃腸を休めるべし！

お話を伺った方

美容皮膚科・内科医　衣理クリニック表参道 院長
片桐衣理先生

美容皮膚科、内科医の視点と先端美容医療を生かしたアンチエイジング治療に定評のある、美人ドクター。

Point

1 食べすぎたら翌日2食で調整を。日頃の帳尻合わせで負担を軽減

2 乳酸菌を含む食品を積極的に。腸内環境を高め胃腸力を底上げ

3 慢性的なお通じトラブルには正しい断食で回復のテコ入れを

胃腸の過度な負担を減らすとダイエット効率が高まります

「忙しいとついつい外食が多くなり、添加物や過度に酸化したものなど、胃腸を酷使する食事に偏りがち。加えてストレスや夜更かし、冷え、年齢による代謝の低下も加わって、DRESS世代の働く女性ほど、胃腸の健康を保ちにくい環境にあります。胃腸が正常に働いていないと、様々なシワ寄せからエクササイズをしても効果が出にくく、逆にきちんと働いていれば、それだけで痩せていく人もたくさんいるので、ダイエットの効率を高めるためにも、美BODYを保つためにも胃腸の健康維持は重要課題。そのための有効なアプローチが、上の3つです。基本は日々食べるもの、食べ方の工夫で負担を蓄積させないこと。ですが、便秘の慢性化などトラブルのある方は、断食で胃腸を一時休めるという選択肢もアリでしょう。ただし、〝休める〟というのは胃腸をまったく使わない、ということではなく、最低限体に必要な栄養素を摂取することが大原則。できれば専門家のアドバイスの下でトライすることをおすすめします」

衣理クリニック表参道
東京都港区北青山3-5-30 入来ビル4F、5F
☎03-5786-1155　診10:00〜19:00
休水、日　http://www.eri-clinic.com
ダイエット外来があり、医療痩身も充実。
ダイエット点滴 1回 ¥8,640