



表理クリニック表理通

食事療法、運動療法、生活改善指導などから多角的に、個々に合ったダイエットをサポートする「ダイエット外来」は、1ヵ月コース ¥2000〜、¥3000〜 ¥5000〜 ¥10000 適用 | <http://www.e-arc-clinic.com>



Entry No.2 不摂生代表 Bさん 32歳

- ① 通日は朝晩晩食と夕食で、ファストフードが大好き!
- ② アルコールも大好きで、ほとんど毎晩、夜酒を飲む
- ③ 運動習慣はなし。せいぜい駅と自宅の間を歩くくらい
- ④ バスタブに浸かったお風呂がないほど完全なシャワー派
- ⑤ むくみを患っているけど、マッサージもせず放置してる

炭水化物まみれの食事を改善、むくみをいかに!

「食事習慣があるのと知ってたのに、何もしないで勝手に過食した1週間メニューを減らして、うざにインストラクターメン、突然、カレーなどなど、ひどく乱れていて、自分に無理に数値がよくなることを知りませんでした。確かに食べてるわりには太らないけど、むくみがひどくて、とにかく下半身が重くなるのが嫌なんです」



「BODYPY」で体組成をはかると、脂肪率はメインとするダイエット効果は、ここでの数値が今後の運動方法を決める重要なポイント。



むくみの改善には「まず水分をためる。アルコールは完全に止める。そのかわり、水やスポーツドリンクをこまめに飲む。トイレは10回以上行くように心がけてください」

Bさんは「しなやかな体の理想。元来、脂肪質なので「過激な運動でもなくストレッチやヨガなどスローな運動を続ける」と近づけます」



標準が21というBMI(体格指数)が約23.8と、かなりバランズなBMI。基礎代謝の増進も、さらに、体脂肪率が21%と平均的よりもとて低く、体脂肪率が23.3%と高いこの数値はアスリート並みで、体脂肪を減らすことができるはずなのに、なぜか冷え感という苦痛アリ。



Doctor's Advice

「よく似た食事や生活習慣が原因で、たんぱく質を摂って運動習慣を上げ、食習慣も変えて、徐々に体質がよくなるように指導します。まずは、たんぱく質を摂ることを意識してください。たんぱく質は、筋肉を維持するために必要です。たんぱく質が不足すると、筋肉が分解され、基礎代謝が低下します。たんぱく質を摂ることで、基礎代謝が向上し、脂肪が燃焼されやすくなります。たんぱく質は、筋肉を維持するために必要です。たんぱく質が不足すると、筋肉が分解され、基礎代謝が低下します。たんぱく質を摂ることで、基礎代謝が向上し、脂肪が燃焼されやすくなります。」

増えないうちに、年齢とともにどんどん増えていく、とBさんが指摘されたセルライトは、実は知らない間に増えつつあり、一度がっつり増えたらなかなか落ちない「よほどひどい時は、脂肪吸引注射をする手もありますよ」と先生。そんな

ふうに、機能的なアドバイスと施術が受けられるのも、医師の指導のメリットだ。ちなみに「ダイエット外来」を卒業すると、日常生活でも太りにくいかラジカエになるそうなので、何年にもわたってリバウンドを防いでいた人は、リバウンドのチャンス!



Entry No.3 瘦りっぱなし代表 Aさん 30歳

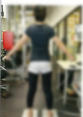
- ① 1人暮らしで、朝晩晩食と夕食で、ファストフードが大好き!
- ② アルコールも大好きで、ほとんど毎晩、夜酒を飲む
- ③ 運動習慣はなし。せいぜい駅と自宅の間を歩くくらい
- ④ バスタブに浸かったお風呂がないほど完全なシャワー派
- ⑤ むくみを患っているけど、マッサージもせず放置してる

瘦りっぱなしの食生活を改善、むくみをいかに!

「食事習慣があるのと知ってたのに、何もしないで勝手に過食した1週間メニューを減らして、うざにインストラクターメン、突然、カレーなどなど、ひどく乱れていて、自分に無理に数値がよくなることを知りませんでした。確かに食べてるわりには太らないけど、むくみがひどくて、とにかく下半身が重くなるのが嫌なんです」

Body Research 表理通

食事療法、運動療法、生活改善指導などから多角的に、個々に合ったダイエットをサポートする「ダイエット外来」は、1ヵ月コース ¥2000〜、¥3000〜 ¥5000〜 ¥10000 適用 | <http://www.e-arc-clinic.com>



「BODYPY」で体組成をはかると、脂肪率はメインとするダイエット効果は、ここでの数値が今後の運動方法を決める重要なポイント。



Testimonial's Advice

「食事習慣があるのと知ってたのに、何もしないで勝手に過食した1週間メニューを減らして、うざにインストラクターメン、突然、カレーなどなど、ひどく乱れていて、自分に無理に数値がよくなることを知りませんでした。確かに食べてるわりには太らないけど、むくみがひどくて、とにかく下半身が重くなるのが嫌なんです」



Testimonial's Advice

「食事習慣があるのと知ってたのに、何もしないで勝手に過食した1週間メニューを減らして、うざにインストラクターメン、突然、カレーなどなど、ひどく乱れていて、自分に無理に数値がよくなることを知りませんでした。確かに食べてるわりには太らないけど、むくみがひどくて、とにかく下半身が重くなるのが嫌なんです」

「食事習慣があるのと知ってたのに、何もしないで勝手に過食した1週間メニューを減らして、うざにインストラクターメン、突然、カレーなどなど、ひどく乱れていて、自分に無理に数値がよくなることを知りませんでした。確かに食べてるわりには太らないけど、むくみがひどくて、とにかく下半身が重くなるのが嫌なんです」

「食事習慣があるのと知ってたのに、何もしないで勝手に過食した1週間メニューを減らして、うざにインストラクターメン、突然、カレーなどなど、ひどく乱れていて、自分に無理に数値がよくなることを知りませんでした。確かに食べてるわりには太らないけど、むくみがひどくて、とにかく下半身が重くなるのが嫌なんです」