



ダイエットの常識（王道？）と思われること。それは「食事制限」と「運動」。言い換えると、カロリーの摂取量を減らして消費量を増やすこと。これ自体は間違いではありません。

でもここで、改めて考えてみたいと思います。「運動ってなに？」ということ。

運動ってあれでしょ、筋トレとかジョギングとか。だから皆ジムに通ったり朝から走ったりして頑張ってるでしょ。痩せるために。

さて、それでは問題です。「筋トレって痩せるのですか？」

今まで使われることのなかった筋肉が活性化することで、スタイルが引き締まって見えるようにな

ることはあります。しかし、筋肉量だけを増やしても、脂肪燃焼効果はありません。つまり、痩せません。

筋トレをすると、負荷をかけられている部位は熱くなり発汗してきます。すると人は『身体が熱い＝脂肪が燃焼している』ような感覚になるのだと思います。でもこれは錯覚なのです。

「サウナで汗を大量にかく＝痩せる」と同じ錯覚です。しよせん汗は水分ですから…痩せたものではありません。脱水症状で体重が減っただけです。

常に身体が燃えている状態にしてあげば、脂肪を燃焼させることができます。でもそんなことが、…できるのです。そのために必要なのが――



痩せない！

一時的に体重が減ることはあっても、脂肪が減っているわけではないのです

それは『酸素』です

脂肪を燃焼させる、常に身体が燃えている状態にしておくためには『酸素』がなくてはダメなのです。

例えば、ロウソクに火をつけます。ガラスのコップをかぶせます。……火は消えますよね。

酸素がなくなったら燃え続けることはできないのです。

だから、筋トレをすすめるトレーニングジムは食

事制限もセットなのだと思えます。だって、筋肉だけ増やしても身体は燃えないから……。

スタジオZEROのコンセプトは、**食事制限なしで美容体型を手に入れる**ことです。それを現実させるのが**呼吸の深さ**です。

酸素の取り込みが多くなれば、身体の炎が消えることはないのです。代謝がいいという事です。常に代謝し続ける身体は太りにくいのです。



深い呼吸 Check✓

どれだけ深い呼吸に入れているか試してみましょう！

- ①一度大きく息を吸って、全てを吐き出したら次の吸う息で最大限に酸素を取り込みます
- ②歯と歯のすき間から「スーッ」と声に出しながら細く長く息を吐き続けます（時間を計る）

※息を止めることなく必ず吐き続けます

→30秒以下なら、日常生活で慢性的な酸欠状態です。痩せにくい体質だと思われま

す。ちなみに私は1分です！

スタジオZEROで深い呼吸を目指しましょう！

常に深い呼吸で燃え続ける身体なら
食事制限から解放される！



インストラクター
高畑麻樹子

スタジオZERO

世田谷区桜1-3-5-1F

☎0120-993-424

yogastudiozero@gmail.com

スタジオZERO 世田谷

<https://yogastudiozero.com>

実家の母と品川の水族館アクアパークに行きました。平日&コロナだったこともあり、とてもすいていてゆっくり見ることができました。お出掛け好きな母は私以上にはしゃいで楽しみ、気づけばおみやげ屋さんだけで1時間も。あれやこれやと物色し経済を回していました。さらにそこから東京駅に移動しグラスタへ……レストランへ向かう途中でムーミンショップを発見！怒っている顔が愛らしいミーグッズを物色しここでも母はあれこれグッズをゲット！夕食を食べ、さらにスイーツも食べたい！という母に付き合いカフェに。一息ついて「あっ忘れてた〜。今日は水族館のあと日本橋の金魚アクアリウムにも行く予定だったのに

時間が足りなくて残念〜」とっていた母に、私は「魚からの魚!?いやいやもう十分でしょ〜」母とのデートが一番エネルギーを使います(笑)

News & Topics

パーソナルレッスン
初回体験40%OFF

