

あっと言う間に2022年も後少し。
 ジングルベルにおせちの予約のお
 知らせにと来年へのカウントダ
 ウンが聞こえてきましたね!
 スタッフ一同、より一層き
 を引き締めて皆さまが年末
 の忙しさに負けない身体
 作りのお手伝い&応援を
 してまいります!もちろん、
 感染対策もまだまだ気を抜き
 ません!!

12月号

中部スポーツ
 コミュニティプラザ

トレーニング 通信



ご利用の際、イベントや館内
 設備などで、ご不明なことや、ご
 質問がありましたら、お近くの
 スタッフまで、お気軽にお問い
 合せくださいね(^^)/♪

トレ通コラム 『朝食の役割』の話

今年も押し迫って来ましたが、年末となると何かと忙しく、慌ただしくなりますよね。
 スケジュールの乱れから、ついつい就寝が遅くなったり、寝過ぎしたり… (^-^);
 寝坊して、「朝ご飯」を抜いてしまったりしていませんか? そんな貴方に大切なお話です。

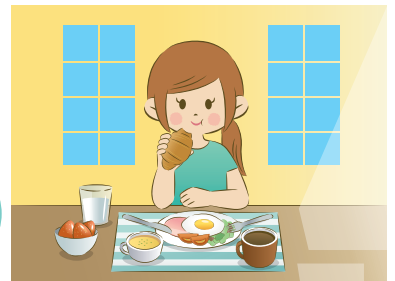
朝食をとることは とても大切です。



やる気と
 集中力
 アップ

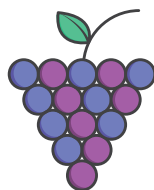
脳に
 エネルギー
 チャージ

体の
 リズムを
 整える



朝食をとると体温がすぐに上がり始め、午前中から体温が上がった状態が続き、元気が出ます。しかし**朝食をとらないと、昼食まで体温が上がらず低い状態**が続き、午前中はやる気と集中力が欠けてしまいます。

脳が働くためには、ブドウ糖が必要です。**ブドウ糖は体内で長時間貯蔵できないので、朝食をとらないと、脳が栄養不足**になって、イライラしたり、集中力がなくなったりします。



朝食は1日の力の源です。もし朝食をとらないと、**元気が出るのが昼食後になってしまいます**。そのため夜に元気になり、夜更かししてしまい、朝起きられない…といった**悪循環に陥ってしまいます**。毎朝決まった時間に朝食をとり、体のリズムを整えましょう。

ご注意 ◆通院中の方は医師より運動実施の許可を必ず受けてください。◆トレーニングルーム内での飲食はできません。(水分補給の水筒等のみ可) ◆トレーニングマシン等は譲り合ってください。◆他、注意事項に従ってご利用ください。
 ※トレーニング通信は医学書籍ではございませんので、内容には諸説あり、効能等も断言している訳ではございません。ご理解ご了承の程、お願い申し上げます。

お問い合わせは… 中部スポーツ・コミュニティプラザ ☎03-3363-0608