

基礎代謝を上げるポイント

体温が1℃上がると基礎代謝量が1.2%アップ。
運動は筋トレを行った後に、有酸素運動を行うと効果的↑入浴も♪

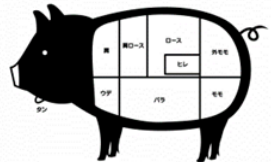


人間は寝ている間に500mlの汗をかきます。
すると血液がドロドロになり、代謝量が下がってしまいます。



1日では2300mlの水分が失われ、食事からは約600~800ml摂取できるため、
1500mlを目標に頑張りましょう!! 私も飲む量が少ないので意識します(^-^;)

食事：摂取カロリーを抑える!!糖質や脂肪をいかに代謝させるか!!
ビタミンB1は糖質の代謝を。ビタミンB2は脂質の代謝を促進↑↑



オススメ食材：豚肉・レバー・うなぎ・青魚・まぐろ・カツオ・鮭
卵・牛乳・玄米・納豆・大豆製品等…

