

～今日の健康情報～ 年末年始の体メンテナンス

イベントや飲食の機会が増える年末年始は、体重が増えたり体調を崩したりしやすくなります。2022年の新しい年を楽しく健康で迎えるために、宴会や外食の前後は生活習慣をリセットする「メンテナンス日(メンテ日)」にして、早めの疲労回復を意識しつつ年末年始を上手に楽しみませんか。



メンテ日の過ごし方は？

起きる・寝る

- ・定時に起きる (前日との差 1 時間以内)
- ・早めに寝る
- ・就寝前のアルコールやカフェインは摂らない

アルコールは適量でも途中覚醒しやすくなるため、メンテ日には、できるだけ控える

動く

- ・こまめに歩く
- ・早歩きを意識する
- ・坂道や階段を上る (外出・移動時など)

代謝が最も高い時間帯 11~14 時はこまめに動いて効率的に代謝アップ！

食べる

- ・朝食を食べる
- ・昼食は定食形式にする
- ・夕飯は 20 時までに済ませる

おやつもやめる

身体に脂肪が貯まりやすい時間帯 20 時以降は、飲み物だけにしよう