

冬は太りやすい?実は痩せやすいってホント? 食事と運動で冬もダイエット!

皆さん、こんにちは!

12月になり寒くなってきましたね。そんな寒い冬は太りやすいイメージがないですか?実はそんなことないのです!

今回はなぜ痩せやすいのか、オススメの運動 食材を紹介いたします!



痩せやすい理由

冬になり気温が下がると、人間の体温も必然と下がり体温を保とうとしてエネルギーを使います。冬は普段通りの生活でも代謝が上がっており、脂肪を燃やしやすいのです。

太りやすいと思う理由

年末年始などイベントが多く暴飲暴食が増え、加えて寒さで家から出なくなるためです。

ダイエットにおススメ 食材

海藻類 キノコ類 牛赤身肉

海藻類は低カロリーで食物繊維やミネラル、ビタミン豊富。

キノコ類は低カロリーで血糖値の上昇やコレステロールの吸収を抑える。

牛赤身肉はタンパク質豊富で鉄分も豊富。

ダイエットにおススメ 運動

ジョギング ウォーキング 縄跳び

ジョギング ウォーキングは代謝が上がっているため脂肪を燃やしやすく、血行も促進します。

縄跳びはその場で行える有酸素運動で10分の運動でもカロリー消費ができます



~まとめ~

今回は食事と運動で冬のダイエットについてまとめてみました。イベントが多い冬でもありますが食事と運動でうまく付き合っていきましょう!