



「代謝が上る！」 = 「痩せる！」というイメージ、ありませんか？

ダイエットと深～い関係のある「代謝」、夏と冬ではどちらが高くなるのかご存知ですか？



正解は「冬」です。

気温が下がると、カラダ（筋肉）は体温を保つために、必死で「発熱」しようとしています。つまり寒い時期には、暖房のきいた部屋にいるより、寒さを感じながら、外で過ごしている方が代謝が上っている状態！ということになります。

「でも毎年、冬になると太りますよ！」

と思われた方もたくさんいらっしゃるでしょう。

その理由は簡単、カラダが発熱しようとしても、筋肉量が少ない場合、十分な発熱ができず、その代わりに「保温」するための余分な脂肪を新たに溜め込もうとするからです。

これが“冬太り”の原因です。

「保温型」ではなく「発熱型」の身体にするために、日ごろから必要な筋肉はつけておくことが大切です。



気温も下がり始めた今からが1年で一番大切な時期！

「ちょっと増えてきたかな？」と思ったその時に、ボノラートでコントロールを！

