

口コミ投稿、ありがとうございます!

こんにちわ! てあてサロン柏整体院です。

急に寒くなってきましたね。朝晩の冷えはもちろんだら、日中も日陰に入ると、かなり寒いです。

身体が冷えると、くしゃみ・鼻水・喉の痛みが出やすいそうです。

仕事や家事に影響があるので、お気を付けてください!

さて、10月後半から11月は、とても嬉しいことがありました。たくさんの方が、インターネット上で口コミを書いてくださったのです! 本当に本当に、ありがとうございます!

みなさんニックネームで書いていらっしゃるのですが、誰が書かれたかわからない場合もありますが、すべて目を通しております。

中には、厳しい意見の口コミもありました。これも大変ありがたいです。

なぜかという、厳しい意見というのは当院をより良く改善していく余地がまだまだあるということ。進化できるということ。

私たちは、柏で、野田で、取手で、松戸で一番信頼されて一番お客様の役に立っている整体院を目指しています。

そのための厳しい意見ですから早速参考にさせていただきたいと思っております!

今回は、10月15日から11月末までで約10件の口コミを投稿してくださいました。

藤子様・ねこみるく様・まっつ様・梨様
ぺぴート様・さりー様・ふぁん様
まっきー様・こっぴっぴ様・名無し様

改めて、ありがとうございます!

10件嬉しい内容だったのですが、その中でとても印象に残った文章がありましたので引用させていただきますね。

『耳つぼダイエットをしているときの食事の仕方などを丁寧に指導してくれます。先生方の施術や励ましを受けて、「がんばろう!!」と、食事の内容や量に気を付けているうちに、だんだんと体重が落ちていきました。』

私たちは、ただの施術者としてではなく、皆様の美と健康を保つ二人三脚のパートナーという意識で施術しています。

この口コミの文章で、少しはパートナーらしくなれたかな、なんて感じました。これからも当院をどうぞ宜しくお願い致します!



春に向けてダイエットしてみませんか?

春はイベント盛りだくさん。卒業式・入学式・入社式。でもでも体重が気になりませんか?

それなら今この時期が痩せるチャンスですよ!

耳つぼダイエットの期間は3か月が基本。12月・1月・2月で行い、3月に間に合わせることができますよ。

TEL 04-7145-4701

ダイエット結果だけでなく、健康的な食生活も身につくので、行動するのにフットワークが軽くなります。家事もパパッと終わらせられる人も多くなるようです。

一般のお客様としてでも、モニターとしてでもどちらでも大丈夫です。ちょうど3月に間に合う時期。お気軽にお電話いただくか、スタッフにお問合せくださいね!

どの麺類がダイエットに向いているのか？

当院では「耳つぼダイエット」や「骨盤矯正」など、美容や痩身に関するサービスを行っています。

ですので、「正しい美容や痩身に関する知識」というものをお伝えしたいなとずっと思っています。

今回は、痩身・ダイエットに関する食事のお話をしたいと思います。

■どの麺類がダイエットに適している？

麺類には色々ありますよね。

- ① そば
- ② うどん
- ③ スパゲッティ
- ④ ラーメン

代表的なものは、これらでしょう。
このうち、グループに分けるとすると

- 「① そばと③ スパゲッティ」
「② うどんと④ ラーメン」

になります。

前者がダイエットに向いている麺類
後者がダイエットに向いていない麺類です。

この2つの違いって、いったいなんでしょう？

■血糖値は急激に上げてはいけません！

2グループの違いは食べたとき、血糖値が上がりやすいかどうかです。

前者が血糖値が上がりづらい食品群
後者が血糖値が上がりやすい食品群
です。

■食事をすると

- 血糖値が高くなる
- インシュリンが分泌され、各細胞にエネルギー源として糖を送り込む
- 細胞に糖が行き渡ってもまだ糖が残っている場合、インシュリンが残った糖を「脂肪細胞」に送り込む
- 脂肪が溜まり肥満となる

というのが、食事の流れです。

血糖値がすぐあがってしまうと、ドンドン身体に糖を送るので脂肪がたまりやすくなるのです。

逆に血糖値が適切だと

インシュリンの過剰分泌も抑えられ、血糖が適切量行き渡り、エネルギーとして消費されて脂肪として蓄積されにくくなります。

そして、そばやスパゲッティの方が血糖値を急激に上げない食品なのです。

※インシュリン：身体に糖を運ぶホルモンのこと

余談ですが、少し前に「インシュリンダイエット」というのが話題になりましたよね。

今回お話しした「血糖値を上げない食品群」を摂取するというのがインシュリンダイエットのことです。

しっかりと理屈にあったダイエット法なんですね。

■固さも重要

実は、そばとスパゲッティが良い理由は「血糖値が上がりづらい」だけではありません。それは「固い」ということです。うどん・ラーメンに比べて、そばとスパゲッティは固いのです。

固いということは、良く噛むということ。

良く噛むと満腹になりやすいですし

「内臓脂肪の分解を促進させ、体温を上げエネルギー代謝を活発にする効果」もあるからです。

そばとスパゲッティは、少し固めでも十分に食べられる食品です。スパゲッティはアルデンテなんて茹で方もありまからね。

■そばとスパゲッティを食べよう！

というわけで、ダイエットをするのなら麺類であれば「そばとスパゲッティ」をお勧めしています。とはいえ、天ぷらとかオイリーなモノは控えてくださいね！

当院で耳つぼダイエットを行っている方には食事指導をしています。その際もそばとスパゲッティのような「血糖値をあげない」「固い」食べ物を勧めています。

少し食事を気にして、継続するだけで意外と体重は減るものです。秋冬は食べ過ぎてしまう時期。ぜひお試しください！

必要であれば、耳つぼダイエットもおススメですよ～