

ダイエット入浴法 PAVILIO SPA RESORT PAVILIO

お湯につかるだけで気持ちよく痩せる、健康的なダイエット法です。

熱めのお湯は新陳代謝を活発にするためカロリーが消費され、ちょうどスポーツをしたときと同じような効果をもたらします。たとえば40度のお湯に10分つかったときのカロリー消費量は、約80kcalの運動量に相当します。つまり、だまってお湯につかっているだけで減量ができるというわけです。1日1~2回ずつ、それもじっくり長く続けるほど効果が上がります。

痩身入浴法 ダイエット ベイジング

1

かけ湯

かけ湯は「準備運動」です。のぼせ防止のため頭にも湯をかぶっておきましょう。



4

全身浴

エステバスできになる部分をシェイプアップ。また薬方湯につかり体の芯から温まりましょう。



2

サウナ

10分間入ります。新陳代謝が活発になり、大量の汗が肌の汚れをとり除いてくれます。



3

水風呂

サウナの後のぬるめの湯は汗を止め毛穴をきゅっと引き締めてきめ細かい肌をつくれます。高血圧や心臓病の方は全身ではなく足だけを浸したり、足に水をかけるだけにとどめましょう。

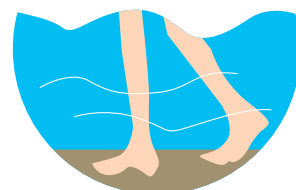


★5分休んで…

5

足浴

足湯につかり足に刺激を与えます。足の血液循環がよくなり冷え性、更年期障害、不眠症にも効果的です。水風呂と交互に入浴されるとさらに効果倍増です。



6

寝湯

最後の寝湯は「整理運動」です。全身の力を抜いて、20分間ゆっくりお湯に横たわってください。



★10分休んで…