

＼ 年末年始の食べ過ぎをリセット！ ／

ダイエットと身構える必要ナシ！

「リフレッシュがてら」ダイエット

忘年会、クリスマス、おせち料理……と、豪華な食事をする事の多い年末年始。太りたくはないけれど、食べたい気持ちを我慢せずに季節のイベントを楽しみたい！ という方も多いのでは？

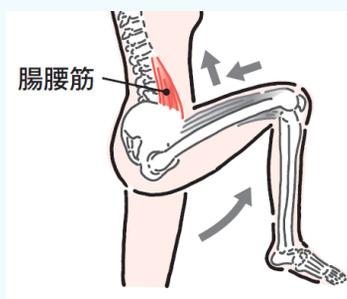
そこで今回はあさ出版の書籍の中から、食事制限のダイエットとは違い、リフレッシュ効果があり、モチベーションの維持が必要ない「リフレッシュがてら」ダイエットを3つご紹介。

ぜひ著者取材・ダイエット法紹介・書籍紹介など、企画のご検討をよろしくお願いいたします。

プロが教えるあさ出版の「リフレッシュがてら」ダイエット

1. 走るのが苦しいのはキツくない走り方を知らないだけ！【ズルいランニング】

▶「腸腰筋」を使うズルいランニングの基本フォームを身につければラクに走れる！



やりがち！つらい走り方：
ひざを上げて前ももの力で走る

ズルいランニングの走り方：
脚を上げる動作を担う腸腰筋が使えるようになると、ひざが前に出にくくなり、過度に負担がかかりません。足が接地するときの反発を上手に使えて、ラクに走れるように。

POINT!

- ✓ 気持ちよく走れる走り方だから……
- ・続けたいくなる
- ・食事よりランニングがストレス発散に。食べ過ぎが減る！

▼著者自身リバウンドばかりのダイエット難民
→10kg以上の減量成功！



10分で心と体が変わるズルいランニング
価格：1,540円(税込)

本書のメディア紹介実績：
Yahoo!ニュース / InRed ほか



【著者プロフィール】 SUI

シンガーソングライター。運動と無縁の生活から、ダイエットとしてランニングを始める。ランニングを続けた結果、過食症を克服し、10kgのダイエットに成功。2018年からYouTubeへの動画投稿を開始し、登録者15万人に(2024年9月現在)。現在は、「一緒に成長していく」をコンセプトに情報発信するほか、さまざまなテレビ番組や企業へ楽曲を提供。ランニングアドバイザー、YOGA RYT200、調理師、アスリートフードマイスターの資格を活かして活動している。
YouTube: @UtaRunSUI

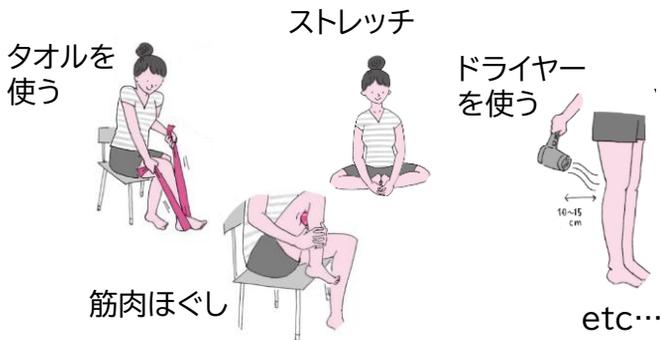
POINT!

- ✓ リラックスしながら代謝UP
- ✓ 脚やせが叶う

2. 冬にぴったり! 【すごい足温め】

▼足湯だけじゃない!

血液を温める足温め法を多数紹介



不調を解消する

すごい足温め

不調を解消するすごい足温め

価格:1,485円(10%税込)
監修:白澤卓二医学博士

【著者プロフィール】吉田佳代
株式会社カバーリング代表取締役、吉田佳代ボディケアビューティクリニック代表、日本手技療法士認定協会公認手技療法士整体師、体幹ストレッチインストラクタ、-AIAS オーストラリア国家資格ビューティーセラピスト。

自然医学の理論と健康・美容技能の解析と応用を学び、骨・筋肉・経絡・経穴・リンパのすべてからアプローチした独自の足ツボ療法および、全身オイル整体技術を開発。延べ約8万人の施術および指導実績をもつ。医師、看護師ほか、医療関係者も足しげく通う。テレビ、雑誌などメディア出演も多数。

3. ガス抜き呼吸でスッキリ! 【呼吸筋トレ】

▶横隔膜をしっかりと動かす呼吸は、エネルギーを消費する

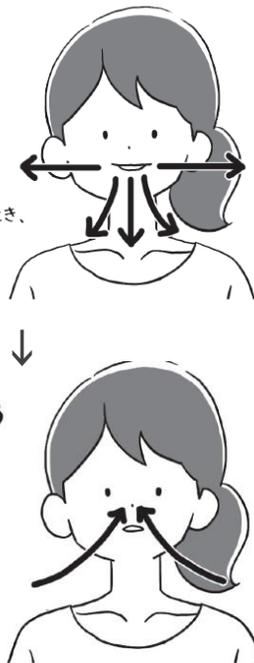
▶ゆったりした呼吸はエンドルフィン・セロトニンという幸せホルモンの分泌を促す

口から息を吐く

10~15秒かけてゆっくり吐き、最後にもう一度吐き切る

鼻から息を吸う

鼻から自然に空気が入ってくる



◀横隔膜を刺激して副交感神経を優位にすることで、気持ちを落ち着ける効果アリ!

不調の9割は「呼吸」と「姿勢」でよくなる!

呼吸。姿勢。よくなる!

奥仲哲弥

自律神経を整えるのは呼吸。がっちり! GOAL

中村アンさん推薦

不調の9割は「呼吸」と「姿勢」でよくなる! 専門医が教える自律神経が整う「呼吸筋トレ」

価格: 1,430円(税込)

【著者プロフィール】奥仲哲弥

呼吸器外科医、医学博士。東京医科大学卒業、同大学院修了。米国オハイオ州ケース・ウェスタン・リザーブ大学留学、英国ロンドン大学医学部国立医療レーザー研究所研究員、山王病院副院長などを歴任。「サンデージャポン」(TBS系列)をはじめ多数のメディアに出演。