

岩盤浴とダイエット

ダイエット目的で来られている方へ！

稀石浴 温どこ

岩盤浴“**だけで**”ダイエットはあまい！

- 岩盤浴は**デトックス効果**が強く、それだけでダイエット効果は低いです！
- 岩盤浴の一番の効果は、代謝を高めることで、血行を良くし、リンパの流れを促すことで**老廃物を排出しやすい身体**になります。むくみや水太りに効果的だと言われているのは、**身体に不要な老廃物をしっかり排出**してくれるからです。
- 更に、**温どこの岩盤はラジウム鉱石(秋田県玉川温泉北投石)**を使用し、さらなる効果をもたらしてくれます。

↑【他店と違うところ】

しかし、

岩盤浴はダイエット**相乗効果**を生み出す

- 岩盤浴後に有酸素運動を行うと効果的です！

岩盤浴後は血行が良くなり、代謝が上がって痩せやすい状態になっています。このタイミングでウォーキングのような有酸素運動を行うと、通常の状態より脂肪が燃焼されやすく、効果的にダイエットを行えます。

- 代表的な有酸素運動は ウォーキング ジョギング ランニング サイクリング 水泳 水中ウォーキング エアロビクスなど

更に詳しく、次へ！

岩盤浴で**痩せやすい**身体になる仕組みは？

- ダイエットで痩せるためには、**脂肪を燃焼させてエネルギーとして消費することが必要**です。食事制限では「外からのエネルギー供給を絶って脂肪をエネルギー源として消費」し、運動では「エネルギーが必要な状況を作り出して燃焼」させているわけです。
- 岩盤浴でのダイエットでは身体を芯から温めることで代謝のアップを促し、**脂肪を燃やしやすい身体を作ります**。ところがサウナやお風呂では身体の表面から温めていくので、内臓まで温めることは難しいのです。

岩盤浴で**痩せやすい**身体になる仕組みは？

- 岩盤浴なら身体の表面だけではなく、内臓までまんべんなく温めることができます。特に**消費エネルギーの高い肝臓**が温まりやすく、代謝のアップに期待ができます。代謝を高めることで運動をしなくても消費するエネルギーが多くなり、今までより**痩せやすい**身体になるのです。

つまり、他のダイエット法と組み合わせることで効果倍増となるんです！

岩盤浴で**ダイエット効果**を出すために！

- **岩盤浴後の1時間**は代謝が上がってカロリーを吸収しやすい身体となっているので、食事をとらないように！**逆効果となります！**水分はとりましょう！
- 夕食もしっかりとり、食事回数制限しない。ただし**夕食は糖質・炭水化物をカット**すること。糖質・炭水化物は朝・昼に摂取する。
- 就寝2時間前はなるべく食事は避ける。

岩盤浴効果の特徴①

- 鉱石から遠赤外線やマイナスイオンが放射されているため、**汗腺からではなく皮脂腺から汗が出る**ところも違います。皮脂腺から出る汗は、身体の毒素や老廃物が排出されやすく、サウナよりデトックス効果が高いと言われています。岩盤浴はお風呂・サウナと身体の温まり方が違います。
- 岩盤浴でかく汗は不純物が含まれていて少しべとべとしていても、岩盤浴を繰り返すことにより水分のみが排出されるようになり、サラサラになっていくのです。このようなサラサラの汗は、「**天然の保湿クリーム**」とも呼ばれ、**高い美肌効果**があります。

岩盤浴効果の特徴②

- 不規則な生活が続くと、自律神経が乱れ、食欲不振や不眠など、さまざまな不調の原因になります。
岩盤浴は身体を内側から温め、リラックス効果も高いため、**自律神経が整いやすくなり、不眠症などの改善**が期待できます。
- 身体が冷えていると、血行が滞り様々な身体の不調の原因になります。
遠赤外線の効果で、身体を芯から温めることができます。そのため**冷え性の改善や、血行が滞ることで起こる肩こりや頭痛などの改善**につながります。

岩盤浴効果の特徴③

- 老廃物を排出し、肌の代謝を高めることで、古い角質が落ちて新しい角質が生まれやすくなり、アンチエイジングにもつながります。
- 岩盤浴を行うと大量の汗をかくため、身体の中にためこまれていた水分や老廃物が排出され、むくみが解消されます。また、岩盤浴を継続することで代謝がよくなり、むくみにくい体質になることも期待できます。

温どこはラジウム鉱石により更なる効果が期待できます