



ライザップ  
**RIZAP**  
健康セミナー

RIZAPとコラボし健康セミナーも今年で3年目。ここでは『明日から実践できる』セミナーの内容の一部をご紹介します。



## 太りやすい度チェック (あてはまる数はいくつありますか)

- ① **21時以降**に何か食べる
- ② **いつもお腹いっぱい**になるまで食べる
- ③ **味の濃いものやインスタント食品**をよく食べる
- ④ **お酒**をほぼ毎日飲んでいる
- ⑤ **1日中座っている**、動かない
- ⑥ **運動習慣**がほとんどない
- ⑦ 休日は家で**ゴロゴロ**している
- ⑧ **ストレス**を感じる事が多い
- ⑨ 平均の睡眠時間は**6時間以下**
- ⑩ **喫煙**をしている



0～3個 **優等生タイプ**



4～6個 **隠れ肥満タイプ**



7個以上 **無関心タイプ**

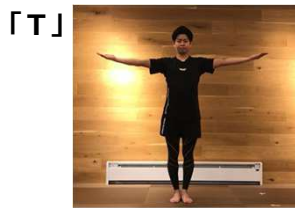


## 明日から実践する！

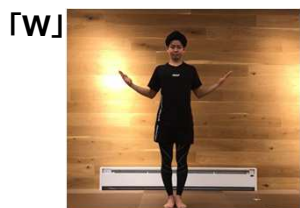
セミナーでは、**講義と運動**を組みあわせ、**食事の知識と運動、健康習慣を定着**させるための秘訣を伝授していただいています。



腕を上広げてYの文字を作り、肩甲骨を寄せつつ前後に10回動かします。



腕を水平に上げ、Tの文字を作り、肩甲骨を寄せつつ腕を前後に10回動かします。



両肘を曲げWの文字を作ります。肩甲骨を寄せつつ肘を10回引き寄せます。



両腕を肩の高さまで上げ肘を90度に曲げLの文字を作り、肘は動かさず、手を後ろに10回動かします。

### 低糖質

1日の糖質量  
50～120g



+

### 高たんぱく質

1日のたんぱく質量  
体重×1.0～1.5g



70代男性

楽しくわかりやすく時間があっという間に過ぎました。毎日の生活にできることから活用していきたいです。



40代女性

講師の説明がわかりやすく、運動も取り入れやすいものばかりなので、明日から実践していきたいです。

## これからのセミナーラインナップ

もっと詳しく知りたい方はセミナーへの参加がおすすめです。各セミナーの詳細、申し込みについては二次元コードか健康づくり班へご連絡ください。各セミナーの定員は100名です。



ステップアップ編	テレワーク・デスクワーク編
月 日： 12月6日(土) 時 間： 10:00～11:30 会 場： スポーツセンター 持ち物： 上履き、タオル、飲み物、筆記用具	月 日： 12月7日(日) 時 間： 10:00～11:30 会 場： スポーツセンター 持ち物： 上履き、タオル、飲み物、筆記用具