

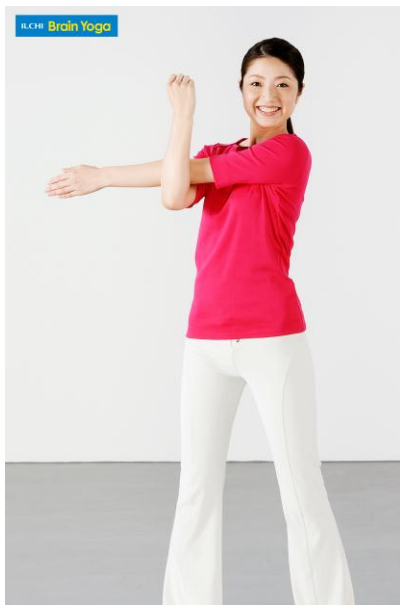
2012年11月15日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

メタボ対策は、代謝をアップする 「脳活性化ヨガ」がおすすめ ダンワールドが奈良で体験会

イルチブレインヨガを展開するダンワールドジャパンは11月17、18、24日、奈良県河合町星和台のイルチブレインヨガ星和台スタジオで、メタボ対策をテーマにしたヨガの体験講座を行います。体内の気の流れを滑らかにすることで代謝を活発にし、お腹まわりをスリムにする脳活性化ヨガが体験できます。



■ポッコリお腹は危険なサイン

お腹がポッコリ前に出た「中年太り体型」に悩んでいませんか？「ダイエットして体重は減ったのに、お腹はぜんぜんへこまなかった」という人も多いでしょう。中年のポッコリお腹の原因の多くは、内臓脂肪。内臓脂肪は本来、飢えに備えるために蓄えられるものですが、食べ物があふれる現代社会では、どうしても余り気味になります。内臓脂肪が過剰にたまると、高血圧や高血糖、高脂血症などの症状を引き起こす危険性が高くなります。これがいわゆるメタボリックシンドローム（メタボ）です。放置すると、動脈硬化などの命にかかわる病気になるリスクもあります。

■原因は生活習慣

中年になるとメタボになりやすくなる原因は、運動不足と偏った食生活です。内臓脂肪は皮下脂肪に比べて、生活習慣の影響を受けて増えやすいです。カロリーの摂取量が消費量を上回ると、簡単にたまってしまう傾向があります。とくに代謝がダウンしてくる30代半

ばから 40 代にかけては要注意。この年代はちょうど働き盛りの時期でもあるため、運動をする時間も確保しにくくなります。

■幸せホルモンの力

メタボを防ぐには、適度な運動を定期的に行うことが一番。筋肉をバランスよく強化して、骨盤を整えることで、代謝は着実に改善していきます。イルチブレインヨガでは、東洋医学と脳科学にもとづき、代謝のメカニズムを抜本的に改善していくトレーニングを実践しています。体の気エネルギーと血液の流れをスムーズにして、体を内側からぼかぼかと温めていきます。さらに、脳を心地よく刺激するヨガ体操や呼吸法で、セロトニンなどの幸せホルモンの分泌を促進。ストレス発散へと導きます。気持ちがスッキリすることで、食欲も上手にコントロールできるようになります。

11 月 17、18、24 日にイルチブレインヨガ星和台スタジオで行われるヨガ講座は、メタボ対策に効果的なイルチブレインヨガ独自のエクササイズがじっくりと体験できます。気の巡りを改善し、心身をリラックス！ハッピーな健康生活で、メタボを撃退しましょう。

□■□ メタボ対策ヨガ講座 □■□

日時：

11 月 17 日(土) 14:00～16:00

11 月 18 日(日) 14:00～16:00

11 月 24 日(土) 14:00～16:00

会場：イルチブレインヨガ星和台スタジオ

(奈良県河合町星和台 2 丁目 5-23)

費用：1000 円 (お腹スッキリ！腸セラピー10 分付)

問合せ：0745-32-7557

オンライン予約

<http://ilchibrainyoga.com/studio/seiwadaistudio>

+ + + + +

【イルチブレインヨガについて】

ダンワールドが世界中で展開するイルチブレインヨガ(ILCHI Brain Yoga)は、脳科学と東洋医学を融合させた体と心と脳のヨガです。脳教育を通じて脳を活性化し、心身の健康、幸せを実現します。ダンワールドジャパンでは、人生を充実させたいと願う人たちを対象に、「脳教育 BEST5」にもとづく ILCHI チョンファ心性(真我発見)などの特別トレーニングを全国各地で提供しています。

▼イルチブレインヨガのスタジオ・教室情報はこちら

<http://www.ilchibrainyoga.com>

▼イルチブレインヨガの体験談はこちら

<http://www.brainyogavoice.jp>

【株式会社 DAHN WORLD JAPAN について】

ダンワールドジャパン(DAHN WORLD JAPAN、本社・名古屋市)は脳教育を専門とする健康・教育サービス企業です。1997年に設立され、最先端の脳教育理論に基づく「イルチブレインヨガ」のスタジオを全国100カ所以上で運営しています。

▼公式ホームページ: <http://www.dahnworld.co.jp>