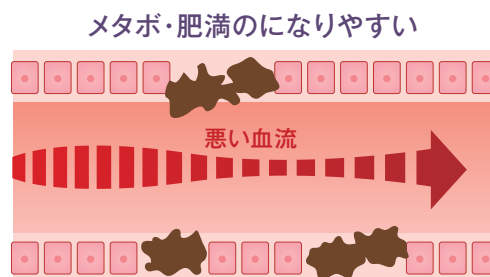


## 「太りにくい＝リバウンドしづらい」 身体づくりを目指しましょう。

水素水の作用については、これまでの『RAPISPA通信』でもお話ししてきたように、大変強い抗酸化作用があります。この抗酸化作用によって、前号でもお話しした「細胞の老化」を防ぐことにより「血行不良＝ドロドロ血液」を防ぐことができるため、メタボや肥満の原因を排除していくことができるのです。

体内に水分が増えるとそれだけで血液は一時的にサラサラの状態になります。そこに水素水が加わると、活性酸素が還元され、水に変化し体外へ排出されるため、ドロドロ血液の改善もさらに期待できるのです。

こうして、血液がサラサラになると、体内循環が良くなり、基礎代謝が向上、痩せやすくリバウンドしにくい体質に変わっていくのです。



## おすすめする水素水を取り入れた一日。

### —ダイエット編—

水素水の飲み方は、特にいつ飲まなければならないというものではありませんが、おすすめは朝起きてからと夜寝る前と運動後です。そこに、ダイエット時は運動前もおすすめします。また、水素水を飲む量は多いほうがいいのは確かですが、長い期間続けて飲んでいくことはそれ以上に大切です。活性酸素は日々体内で発生しますから、毎日続けて飲み続けるのがとても大切なのです。



#### 起床時

1日のなかで一番身体の水分量が少なくなる起床時に水素水で水分補給を。



#### 朝の運動前

ダイエットに有効な有酸素運動の代表はジョギングや水泳やサイクリング。長時間にわたり行う運動が良いとされます。



#### 朝の運動後

運動後の疲れを残さないためにオススメです。

#### 食事の際に

お茶やジュース、お酒と同じように飲みましょう。

#### 入浴後

入浴後は免疫機能が上がり、善玉活性酸素も悪玉活性酸素も同時に発生します。水素水で水分補給と悪玉活性酸素の還元をしましょう。

#### 就寝前

就寝中は体の大切なメンテナンス時間。傷付いた細胞を修復して新たな細胞を生み出すサポートをしましょう。