

## 飲み会中に”こっそり”ダイエット！カラダをすっきりさせるヒミツの呼吸法

ダイエット中の飲み会って、ちょっと罪悪感がありますよね。

そんな飲み会中は、呼吸法を変えてこっそりおなかのインナーマッスルを刺激してみましょう。

呼吸方法を変えるだけで、飲み会の時間がダイエット time に変わりますよ。

今回は、美容やダイエット・健康に嬉しい呼吸法をご紹介します。

### 飲み会中はこっそり腹式呼吸を！

呼吸には、胸式呼吸と腹式呼吸の2種類があります。

その名のとおり、胸式呼吸は胸でする呼吸、腹式呼吸はお腹でする呼吸のことをさします。

ためしに、息を大きく吸ってみてください。そのとき、肩が上がったり胸が膨らんだりしたのなら、それは胸式呼吸。

多くの人は、特に意識をしないと胸式呼吸になっています。

食べ過ぎちゃんに試してほしいのは**ヨガなどでも使われている腹式呼吸**です。

知っている方も、改めて正しい腹式呼吸をおさらいしましょう！

- ① 肩の力を抜きます。
- ② 4秒かけて、お腹を膨らませながら鼻から息を吸います。
- ③ そのまま7秒止めます。
- ④ 8秒かけて口から息を吐き切ります。

ふだんの呼吸より、かなり**ゆったりした深い呼吸**になるはず。

何回か続けていると、だんだんお腹の中心が熱くなってきて、カラダがスーツとして、気持ちが落ち着いてきませんか？

この腹式呼吸を飲み会中にこっそり試してみてください。

## 腹式呼吸の効果って？

**腹式呼吸はお腹まわりのインナーマッスルを刺激するので、ぽっこりお腹の解消にぴったり。**

さらに、**基礎代謝をアップさせ脂肪がつきにくいカラダづくり**に役立ちます。

どうしても食べ過ぎちゃう飲み会は、腹式呼吸でこっそりダイエットして罪悪感を減らしちゃいましょう。

また腹式呼吸は**副交感神経の働きを高める**作用があるため、カラダとココロをリラックス状態に導いてくれます。

夜寝る前に行えば、安眠効果も！

さらに血流がよくなりカラダが温まるので、**冷え性や生理痛の改善**も期待できます。

いかがでしたか。飲み会中だけではなく、学校でも会社でも電車の中でも、どこでもできる腹式呼吸。

ぜひ思い出したときにやってみてくださいね。