

機能性
関与成分
HMBカルシウム

HMB

春日光

SHUNSENKOU 美



誕生ストーリー

コーディネーター HARUMI KUBOTA

ピラティスでたくさんのお客様と関わるなかで、「質の高いHMBを積極的に取り入れたいと思っていました。年々筋肉の衰えや筋肉量が減少し、女性は特に更年期、閉経にかけてホルモンのバランスが崩れ代謝が下がったり、不調が起きやすいです。そこで、信頼できる漢方の先生、メーカーさん、健康のプロの方と相談を重ねて作ったのが「春日光」です。

体を
軽く

『筋トレとダイエット』

ダイエットは体重を減らして痩せること
筋トレは痩せやすい身体作りをすること

- ・ **ダイエット**では食事制限が主に行われるため、落ちやすい筋肉や脂肪が一気に落ちることで体重を減らし結果的に**見た目も細くなる**。
- ・ **筋トレ**では必要な筋肉をつけて必要のない脂肪を無くし、**基礎代謝**が上がることでこの**先痩せやすい体**となるボディメイクをすることができます。

より
健康に

『筋トレダイエット5つの注意点』

- ・ **摂取カロリー**は少なすぎないように
食べる量が少なすぎるとあなたの体は脂肪だけでなく**筋肉も燃やし**始めます。
- ・ **タンパク質**を多めにとる
減量中でも空腹感を抑えられるという研究結果もある
- ・ **筋カトレーニング**も取り入れる
「筋肉は『使うか、失うか』だ」 失うのは ×
- ・ **過度の有酸素運動**に注意
心拍数は1分間に120以下に保たないと筋肉を燃やしてしまう
- ・ **十分な休息**も大切 筋肉は寝ている間に成長します

より
美しく

『ダイエット・スポーツ向上・体力・基礎代謝を上げたい方にオススメ』

『HMBカルシウム』

HMBカルシウムはトリプルスイッチ。筋肉を大きくし、運動能力を高めることができます。

HMB ON

筋肉を作れ！**筋肉合成促進**

筋肉を守れ！**筋肉分解抑制**

筋肉を守れ！**筋肉細胞補強**



『BCAA』 L-ロイシン L-バリン L-イソロイシン

- ・ 3つのアミノ酸で運動時の筋肉のエネルギー源となる。
- ・ **運動パフォーマンスの向上** ・ **筋肉疲労を軽減**
運動を積極的に行っている方に最高の栄養素

『クレアチン』

- ・ クレアチンは、およそ95%が骨格筋内に存在して、**エネルギー産生**に関与しています。
- ・ 「**運動パフォーマンスの向上**」 「**筋肉量の増加**」に

『黒ショウガ末』

ポリメトキシフラボンとは、**内臓脂肪と皮下脂肪**にアプローチ！
加齢により衰える**歩行能力**の維持にも役立ちます。

