

# 新小6英語体験学習 生徒募集

◇日程：3/17(月)、18(火)、19(水)、20(木)、21(金) [いずれか1日]

◇時間：午後5:00~6:00(60分) ◇定員：1クラス6名×5クラス ◇受講料：無料

## 平成26年度 募集要項 4/8(火)開講

教科	定員	曜日	時間	月謝	教材費 〔1年分〕	入会金
小6英語 〔週1回〕	1クラス6名 ×5クラス	月~金	午後5:00~6:00	5,200円	5,000円	5,200円

塾長の蔵盛です。今、人生4度目のダイエット中です。私の中で「〇〇kgを越えるとかやばい」という体重があります。それをL(limit)とします。そのLを越えると私の中の“ダイエットスイッチ”がONになります。今回のテーマは5つ。

### 1. 間食を断つ

食後2時間で胃の中の食物は消化されます。その後空腹を感じます。いわゆる「小腹がすいた」状態です。そこで何かを口にするとダメ。空腹を感じ始めると脂肪の燃焼が始まります。慣れてくると、空腹時の“あっ今脂肪が燃えている!”という感触が快感になってきます。

### 2. 酒を断つ

これは今の時期、毎年やっていることですが、願掛けのために正月明けから公立高校の入試(3/6)が終わるまで、2番目に好きな酒を断ちます。本当は1番好きなコーヒを断つといいのですが、それは無理です。コーヒがないと生きていけません。

### 3. 体にやさしいものを食べる

以前は納豆が食べられなかったのですが、これを機に食べてみるとこれが結構いける。今では毎朝、納豆がかかせません。納豆以外には、豆乳、ヨーグルト、りんご酢などを積極的に食べるようにしています。

### 4. 食後すぐの歯磨き

食後15分たつと、口の中で歯周病菌が繁殖し始めるらしい。食後すぐ歯磨きをすると、歯周病予防と間食を断つ効果もあり一石二鳥。

### 5. Midnight Walking

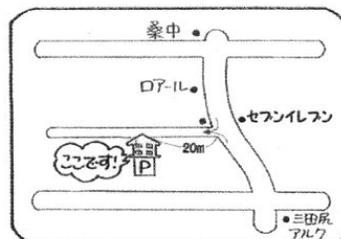
以前から歩くことが好きで、夜中2:00-3:00によく歩いていました。しかし今の時期は寒さを言い訳にして、ほとんど歩くことがありません。そこで考えたのがヒートテック。上下これを着て歩くと、15分ほどで体中が熱くなり寒さを感じなくなります。汗として出た水分が熱に変わるからです。ヒートテック恐るべし!

1月3日からダイエットを初めて約2か月、現在(L-4)kgまで落とせました。とりあえず(L-7)kgまでがんばります。ダイエットでお悩みの方、ご相談に乗ります。

くら もり ひゅく  
**蔵盛塾**

お問い合わせは、お気軽に!

**0835(26)0800**



防府市鞠生町7-25

