

部屋もボディもすっきり!

# 掃除で楽々、ダイエット作戦!

## 住まいの快適レポート

掃除は思った以上にカロリーを消費し、上手に活用すればダイエットに最適です。習慣づけて部屋もボディも磨きましょう。



### 掃除ダイエットの鉄則!

掃除もダイエットも続けることが大切。  
一気に頑張ってしまうと思わず、  
月曜日はトイレ、火曜日は窓拭き……と計画を立てるとスムーズです。  
毎日30分程度、音楽でも聴きながらテキパキ体を動かす。  
無理をせず楽しく! これが掃除ダイエットを続けるコツです。



### 掃除機がけ

#### 基礎代謝アップ!

掃除機を前方向にかけながら、片足の膝を90度に曲げ、後ろ足をしっかり伸ばします。後ろ足のかかどが床から浮かないように注意。体幹を鍛えて、筋力&基礎代謝アップ!



#### 美ヒップラインを手に入れる!

両足をそろえて立ち、掃除機を前方向にかけながら、片足をまっすぐ上に持ち上げキープします。たるんだお尻をキュッと引き上げ、脚長効果も。



### 窓拭き

#### 二の腕のたるみ解消!

腕を伸ばして、左右に大きく動かし二の腕を意識しながら窓拭き。二の腕がプルプルしたら効いてる証拠です。また背筋を伸ばすので、背筋も鍛えられます。



#### 目指せ、くびれ美人!

腕を左右に動かす際は、ウエストも意識してねじるように。また上から下に拭くときはスクワットの要領で行いましょう。下半身の引き締めにも有効です。



### トイレ掃除

#### スリムな美脚へ!

かかとを上げて、つま先立ちでしゃがんだままいつもの掃除を。太もも、特にふくらはぎを鍛えることで、全身の血行もよくなり代謝アップ、むくみも解消。



### 床拭き

#### 背中中のぜい肉を落とす!

床拭きは、昔ながらの雑巾掛けを。両膝をついて、片手で雑巾を前方向にすべらせ手と同じ側の足を後ろ方向に伸ばします。背中が丸くならないように気をつけましょう。



#### オススメ商品

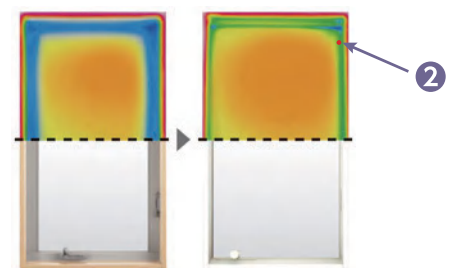
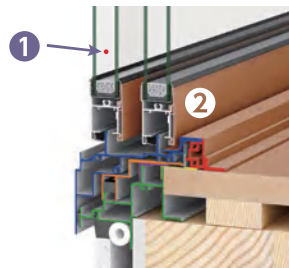
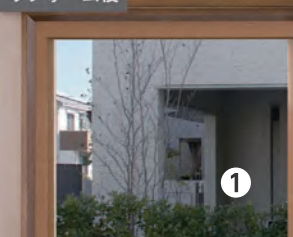
窓リフォーム **リフレム リプラス**

既存のサッシ上から新しい枠を取り付けるカバー工法。今まで難しかった窓の交換が簡単になりました。壁を壊さず、たった1日で新品の窓に大変身。

リフォーム前



リフォーム後



ペア硝子なので断熱性が高く結露を抑える効果があります。毎日のお掃除の負担も減ります。

- ① ペア硝子
- ② サッシのフレーム

室内側のフレームが樹脂でできているので暖かく、フレームの結露も抑える効果があります。

商品のお問合せは…



**明日家デザイン工房** (株) 明日家スタジオ

〒310-0845 茨城県水戸市吉沢町357-6  
Tel: 029-291-3900 Fax: 029-291-3901 <http://asuka-studio.co.jp>