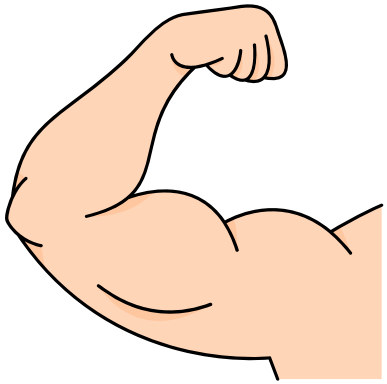
筋トレ ✖「iKuMe」



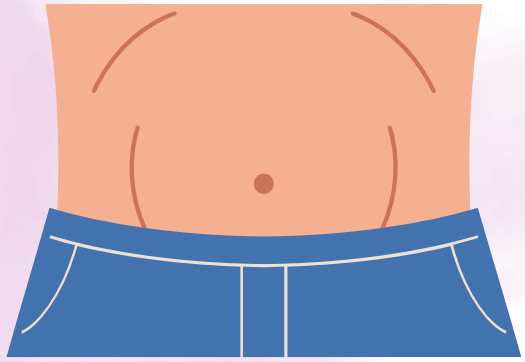
筋トレがもたらす効果



基礎代謝が上がる



筋肉量UP

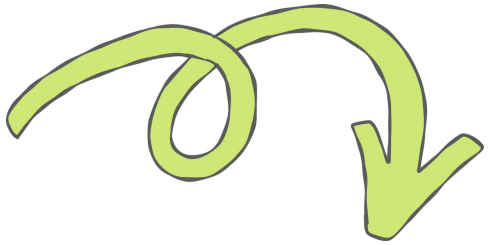


太りにくく
痩せやすい体に！

冷え性やコリの改善



血流の改善



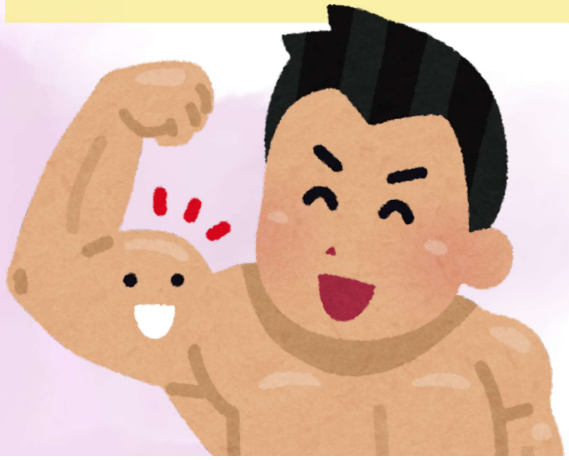


全身が温まる
冷えやコリの改善

体型が整う



筋力UP
バランス機能
の向上

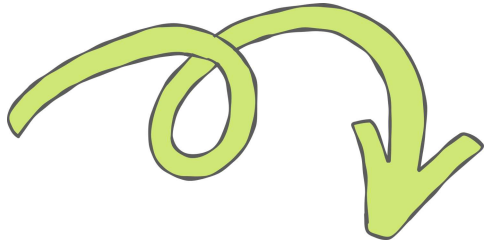


姿勢改善
たるみの改善など

メンタルが安定する



男性ホルモン
セロトニン
ドーパミン





ストレスの軽減
やる気、自信がでる

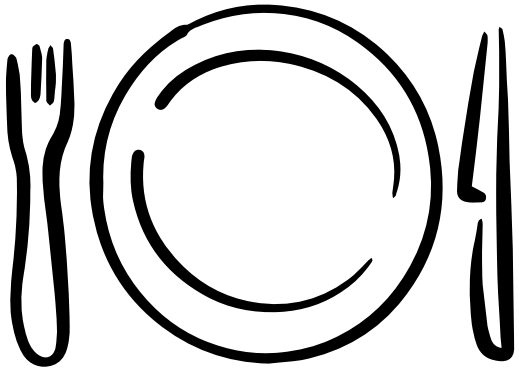
睡眠の質が向上する



深い睡眠
が増える



ぐっすり寝れる
目覚めスッキリ
疲労回復が早い



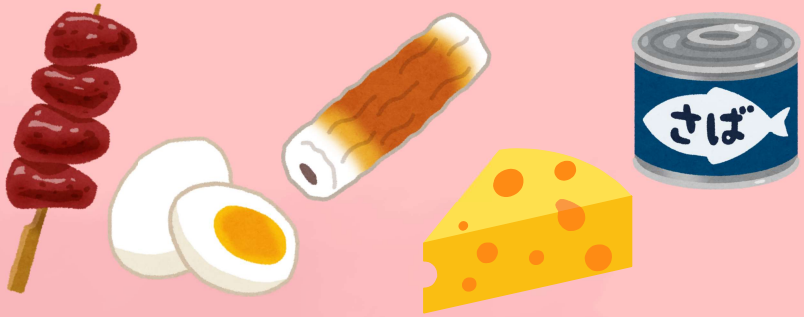
筋トレにオススメの食事



タンパク質

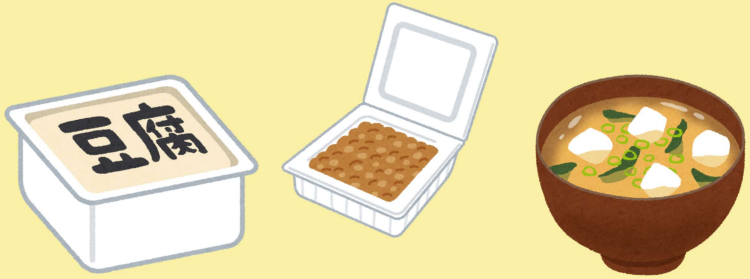
⇨ 筋肉の材料になる

【動物性タンパク質】



鶏肉(むね・もも)、卵、チーズ
魚(鯖・鮭・いわし)、ちくわなど

【植物性タンパク質】



豆腐、納豆、味噌などの大豆製品

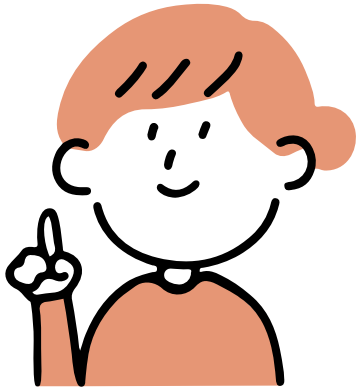
タンパク質

⇨筋肉の材料になる

プロテイン
はどう？



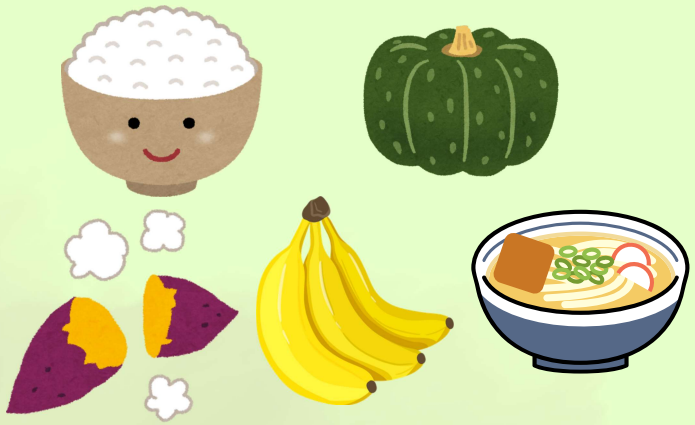
消化不良などが
なければOK！！



消化不良などある場合は、
ボーンブロスや
だしスープがおすすめ！！

糖質

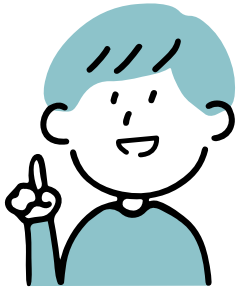
⇨筋肉を育てる燃料



米、パン、さつまいも、
オートミール、かぼちゃなど

「糖質＝太る」は誤解！！
むしろ糖質が足りないと、筋肉を分解
してエネルギーにするため要注意！

パンや麺類などの小麦製品より
ご飯のほうがオススメです！



脂質

⇨ホルモンの材料

脂質はホルモンの材料として
実はとても大切です。
「良質な脂質」を意識して
摂るようにしましょう！



Point!!



オリーブオイル、バター、
ココナッツオイル、アボカド、
魚の脂(DHA.EPA)など

「iKuMe」は筋トレにも
効果的でオススメ！！



ミレットエキス



- 筋肉の「材料作り」をサポート
- 筋繊維の修復
- 筋トレ後の回復力アップ
- 酸化ストレス軽減
- 栄養吸収の土台改善
- プロテインの効きが良くなる
- 抜け毛予防



加水分解ケラチン



- 腱、靭帯、筋膜が強くなり怪我や慢性痛の予防になる
- フォームが安定する
- 関節周りの回復力UP
- トレ後か就寝前に飲むとより修復に効果的

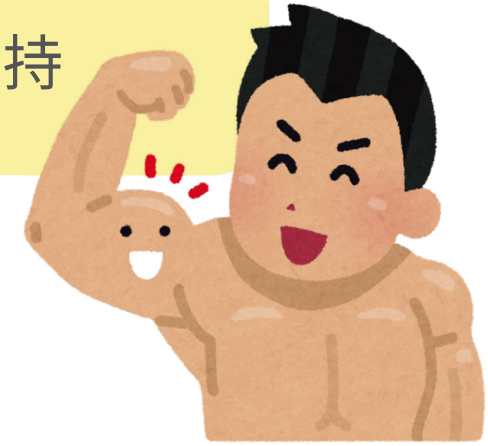


亜鉛×ビオチン



- テストステロンを作る酵素
- 筋肥大に有効
- DNA修復、回復力UP
- 集中力やメンタルの安定
- 女性の筋トレにも有効

→引き締まる、骨密度維持



ナノ型乳酸菌SNK×GABA



・プロテインの吸収を高める
・トレ後の慢性炎症の予防
・関節、筋の違和感の予防
・深い睡眠を作る
→成長ホルモンの分泌UP
・脂肪燃焼



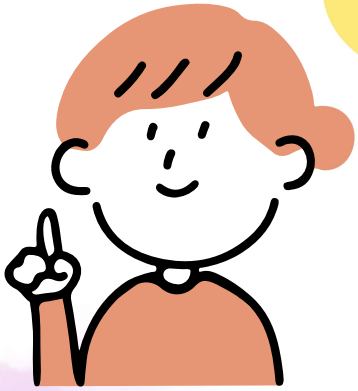
３つの植物成分



- 瞬発力・持久力UP
- 筋肥大しやすい
- 回復が早い
- メンタルが安定する
- 筋トレ後のだるさを軽減
- むくみにくい
- 骨密度の維持

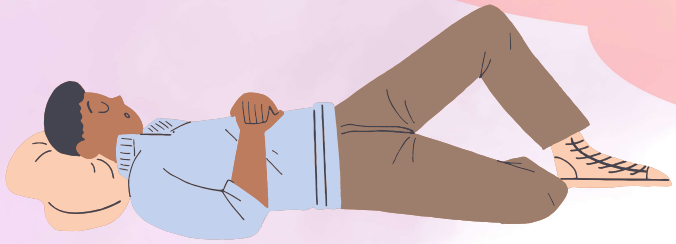


「ikuMe」はトレ前より
トレ後か就寝前に飲むのがオススメ！！





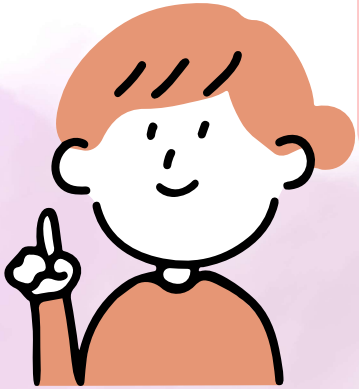
筋トレで破壊された筋繊維の
修復に必要な成分が多いため





ちなみに、「筋トレするとはげる」
という噂は本当？？

結論からいうとそのような
エビデンスはないのですが、
過度な筋トレによる栄養不足で
薄毛になる人もいるようです。

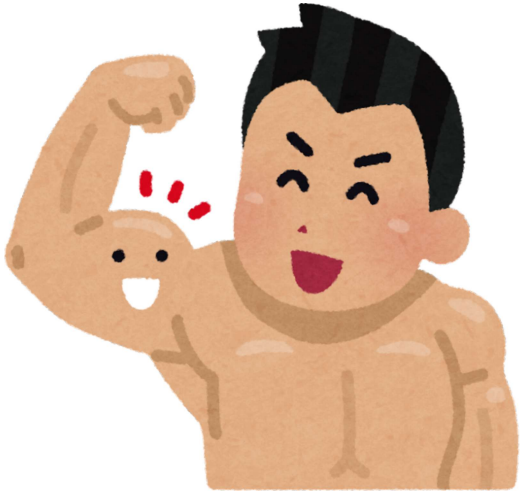


気になる方、抜け毛対策にもiKuMeは
有効なので是非筋トレのお供に！！

「iKuMe」は
筋トレとも相性抜群！！







thank you