

ヨガ技法でダイエット効果を最大限に引き出す!! 「ロハシー式ケトジェニック・ヨガプログラム」の誕生 オンライン講習で開催

株式会社ロハシー（本社：東京都渋谷区、代表取締役：石橋清英）は、低糖質の食事をベースに、体操やウォーキング等の運動により脂肪燃焼に火をつけ、さらにエステティックのマッサージ等により、全身に脂肪燃焼を広げ、活動エネルギーを高い状態に保つというメソッドを基本に商品開発を行い、高いダイエット効果を得る実績を重ねてまいりました。

この活動エネルギーを高い状態に保つというダイエット方法は、寝ている間におこる細胞の生まれ変わりを促進し、ダイエット効果を高めるとともに、より「美」、「健康」、「若さ」を維持していくことを可能にしています。

ロハシーは、これまで積み上げてきたダイエットメソッドをさらに科学的で高度な次元に到達することを模索する中で、ヨガに注目いたしました。長い歴史と伝統によって証明されているヨガの技法とダイエットをどのように組み合わせれば、日常生活の中でより負担が少なく、効果的なダイエットが実現できるかを様々な観点から研究致しました。

これまでは、通常のカロリー制限でヨガダイエットを行っても、期待できるようなダイエット効果を得るのが難しいといわれてきました。そこで完成させたのが「ロハシー式ケトジェニック・ヨガプログラム」です。このプログラムは、ケトジェニックとヨガを組み合わせ、体内に「ケトン体」を発生させるというプロセスをサポートすることによって、ヨガによるダイエット効果を最大限に引き出すものです。

具体的には、「ロハシーD シリーズ」を用いた糖質制限食を摂取しながら、ヨガインストラクターによるヨガとメディテーション（瞑想）を組み合わせ、ストレスなくダイエットを実現していく新しいプログラムです。ヨガはダイエットを成功させる条件を多く兼ね備えており、最適な方法として活用できると確信しております。

ダイエットに役立つヨガのメリット

- ◆ヨガは瞑想することで自分が本当に目指すものを明確にし、より良い自分を形成する「力」となります。
- ◆ヨガは自律神経のバランスを良くし、脳ストレスを軽減して身体を良い状態にする働きがあります。
- ◆身体が良い状態になるとホルモンバランスも好影響を受け、さらに幸福感をつくり出すホルモン（ β エンドルフィン等）の働きで自己コントロールが高まり、自分の目指す目的に向かって大きな力を発揮できるようになります。
- ◆経絡に働きかけるヨガによって、肺・大腸・胃等の内臓機能が高まり、それによって身体の代謝も高まることで高いエネルギーを引き出し、全身の細胞の生まれ変わりを促進し「健康」「美」「若さ」に良い影響を与えます。
- ◆全身の新陳代謝が高まると、より高いエネルギーを発生させるために脂肪の燃焼がさらに進みます。

「ロハシー式ケトジェニック・ヨガプログラム」 を体験したモニターテストの結果

体験者の75%が1週間で体重－2kgを達成！

さらに1週間(計2週間)で体重－4kgを実現！

このプログラムでは、1週間に-2kgのダイエットを目標にしました。さらにプログラムの発展性を考え、2週間で-4kgのダイエット目標も加えてモニターテストを行いました。その結果は、我々の期待を大きく上回るものでした。

Aグループ(1週間－2kg目標)

年代	スタート時体重(kg)	終了時体重(kg)	減少量(kg)	－2kg以上達成者
20代女性	62. 2	59. 1	－3. 10	○
20代女性	62. 55	60. 95	－1. 60	×
20代女性	59. 3	57. 6	－1. 70	×
20代女性	51. 2	48. 8	－2. 40	○
50代女性	57. 4	54. 8	－2. 60	○
50代女性	55. 6	53. 6	－2. 00	○

Bグループ(2週間－4kg目標)

年代	スタート時体重(kg)	終了時体重(kg)	減少量(kg)	－4kg以上達成者
40代女性	51. 9	47. 1	－4. 80	○
40代女性	65. 05	60. 9	－4. 15	○

結果

Aグループ：1週間－2kgのダイエットにチャレンジ6名、Bグループ：2週間－4kgのダイエットにチャレンジ2名合計8人がチャレンジし、目標達成者は【Aグループ4名】【Bグループ2名】でした。

株式会社ロハシーは、この技術の有効性を更に高める為に、又、コロナ渦に於ける運動不足により、太り過ぎた方の為に、6月より「ロハシー式ケトジェニック・ヨガプログラム」として、1週間に－2kgのプログラムをオンラインで行う事に致しました。報道各社様におかれましては、この新たなチャレンジにご支援賜れますようお願い申し上げます。

〈本件に対するお問い合わせ〉

株式会社ロハシー

東京都渋谷区宇田川町14－13－1F

TEL03-6452-5436 ・ FAX03-6452-5435 Mail: info@lohassy.co.jp ・ URL: www.lohassy.co.jp

社名のロハシーは、ロハス(LOHAS)/ Lifestyles of health and sustainability をベースに、「beauty」(美)、「healty」(健康)、「young」(若さ)それぞれのワードへの想いを「Y」に託しました。ロゴは、3つのYと、地球環境への配慮を表しています。

LOHAS + beautY
healthY
Young = LOHAS Y