



モチベーションを保つコツ

お取り組みが長くなったり、思ったように成果が見えてこない時など、モチベーションを維持するのが難しくなることもあるかもしれません。そんな時のポイント3つについてお伝えいたします。

目標達成後の自分をイメージ

理想とする体重や健康状態になった時、「何がしたいのか」という明確なイメージをもつことが大切です。

【例】

〇kgになって体を軽くして、マラソン大会にでたい。

〇kgになっておしゃれな洋服をきこなしたい

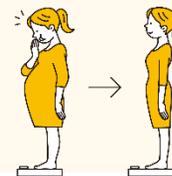


体重測定だけは続ける

体重測定、記録をすることで減量効果が得られるという研究結果は多くあります。(モニタリング効果)

「忙しくて何もできない」「ちょっと食べ過ぎた」「飲みすぎた」日があっても毎日の体重測定は続けましょう。それだけでも意識が変わります。

体重計はアクセスしやすい所へ



たまには頑張った自分にご褒美を

無理をして頑張りすぎてしまうと、精神的なストレスを招く場合もあります。そんな時は少しハードルを下げて、できることから始めてみるのもお勧めです。小さな成功体験を積み重ねていくことで自信もついてきます。

【例】

【例】

週2回はジムで1時間運動する ➡ 仕事が忙しいのでジムでの運動は週1回にする

〇週間頑張れたら自分にご褒美 ➡ 趣味のイベントに行く 欲しかった物をご褒美に買う



やる気が起きないときも、まずは『行動すること』によって気持ちがついてくることもあります。まずは、今日、できることから実践してみませんか？

その他の健康情報は
こちらから▼

