



生活改善 続けるポイント Vol.1

身体活動

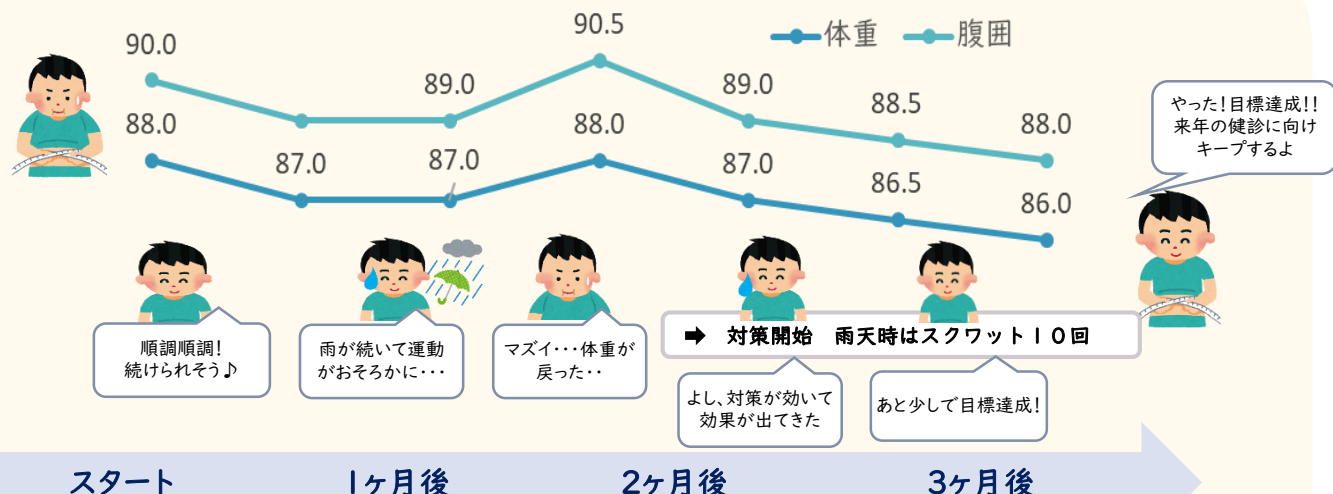
健康管理は、一生続くもの。毎日の過ごし方によって身体は着実に変わっていきます。だからこそ、今できることを続けて『なりたい』自分へ近づきましょう！

Aさんの場合

【目標】3ヶ月で腹囲2cm体重2kg減らす

【行動目標】①夕食のご飯を大盛りから普通盛りにする（-80kcal）

②プラス15分歩く（-90kcal）



Aさんの成功のポイントは3つ

- ①体重・腹囲モニタリングで変動を把握したこと
- ②課題に対して実現可能な対策をしたこと
- ③あきらめずに続けたこと です

思うような成果が出ずに悩んでいるあなたも、きっとできます! ご参考になさってください

ご紹介

生活改善を続けている仲間の声

毎日体重を測って記録することで、
増える原因に見当がつき、対策できた。

運動で減量できと思っていたが、
夜の食事減したら体調が良くなり、
順調に減量できた。

血液検査の結果が大幅に改善!
継続してあと2kg減らしたいです。

お酒を飲まなくても眠れた。
休肝日の次の日は、目覚めもスッキリ。
体重も減ったし一石二鳥!

応援しています!

その他の健康情報は
こちらから▼



医療法人社団 同友会