



生活改善 続けるポイント Vol.2

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。今回は、生活改善が習慣化した方たちの『続けるポイント』をご紹介します。

♪ 誘惑になるような場所などを避けたり、続けやすい『きっかけ』を準備したりしています。



お菓子コーナーには寄らないように遠回り...

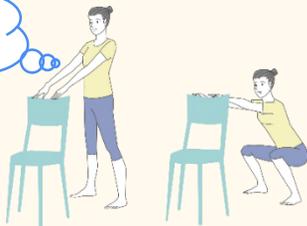
♪ 家族や同僚など、周りにサポートをしてもらっています。



ヘルシーメニューのランチのお店を見つけたよ

♪ もしも、できなかった時のために、代案を用意しています。

雨の日は歩きをスクワットに変更



♪ 自分へのご褒美を準備しています。



目標を達成できたら、旅行に行こう!



♪ 体が『喜ぶ』 = よりよい行動をしたときの気持ちよさを大切にしています



よく噛むことは減量だけでなく胃や腸にもいいと聞いた。今まさに、体にいいことをしてるんだ...

♪ 仲間がいることでグッと続けやすくなるのを実感しています。



実は、妻とのラジオ体操が楽しみのひとつにもなっているんだ

もしできない日があっても大丈夫。時には休む日も入れて、少しずつ積み重ねていきましょう。その積み重ねが自信や結果につながります!

その他の健康情報は
こちらから▼

