



体重が落ちにくい・・・停滞期を乗り越える

お取り組み中、思うように体重に反映しなくなった時、モチベーションを維持するのが難しくなること、あるかもしれません。もしかしたら、停滞期かも？減量に停滞期は付き物。あきらめず、実施していきましょう！

停滞期とは？ 備え、対策しましょう！

減量を始めると、1ヶ月間程の停滞期を迎えることも。約1ヶ月間とされていますが、対策するとそれよりも早く抜け出せることにつながります。

・停滞期を迎えた時、『だれでも起こりうること』『今がガマンの時』など前向きなコメントを記録に追加することも効果的。



・食事制限のみでの減量では、筋肉量低下で基礎代謝が落ちることも。食事の注意にあわせて、無理のない程度で身体活動を追加してみるのも、停滞期を長引かせないコツ。

・特に女性はホルモンバランスの影響で、月経前1週間～月経中は痩せにくく、月経後1.2週目には痩せやすい時期とも。痩せにくい時期には、体重が変わらなくても『想定内』と考え、前向きに続けていくことも大事。

体重測定を続けることが継続の力に

モニタリング習慣のある人は、目標達成率が高いというデータがあります。毎日をはかることによって、小さな変化の段階で早めに気づくことができ、無理のない調整が可能に。

【停滞期のしくみ】

わたしたちの体には、体内環境を一定に保とうとする働きがあります。現在の体重を維持しようとするため、減っていた体重が急に変動しなくなることがあり、一般に『停滞期』と呼ばれています。

＊治療中の方は、主治医の指示に従ってください。
また、体調が悪い時は無理をせず医療機関にご相談ください。

その他の健康情報は
こちらから▼

