



目標体重/腹囲まであと少し…のあなたへ

体重・腹囲減の達成はできそうですか？

もうひと頑張り！ 気になる項目から、1日ひとつ取り組んでみましょう！



歩数アップ

- ・ひと駅分歩く。
- ・2、3階であれば階段を使用。



甘い飲料

- ・飲料は水・お茶・ブラックコーヒーに。
- ・シナモンティー・黒豆茶など自然な甘さのお茶を選ぶ



アルコール

- ・かけつけの一杯をノンアルコール飲料に。
- ・とりあえず、今日は休肝日にトライする



あぶら

- ・揚げものは週1～2回に。
- ・マヨネーズ・ドレッシングはカロリーオフやノンオイルに変える。



筋肉量

- ・信号待ちでかかと上げ下げ
- ・歯磨きしながらスクワット



寝る前の夕食

- ・寝る前2時間以内の夕食は腹6分目に。
(残りは翌朝のお楽しみに)



ポイント

停滞期を乗り切るために…



順調だった減量が停滞する時期は誰にでもあります
停滞期は、減っていく体に対する防御反応のひとつです
効果が出ないことで測定しなくなってしまうと、生活改善の中断をも招きやすくなってしまいます
焦らず諦めずに体重をはかり続け生活改善を継続することが大事です

その他の健康情報は
こちらから▼



※測定したら、記録もおこないましょう

