



『連休太り』を早めにリセットするコツ

連休明けに体重をはかると・・・知らない間に増えているいわゆる『連休太り』。体重が増えた方も、これから増えないように気を付けたい方も、早い段階でリセットしていきましょう。

夕食で主食量や油ものを減らす

日中は、エネルギーとして消費されやすいため、夕食に注目。

夕食のご飯の量を普段の半分サイズにしたり、夕食のおかずを野菜中心のあっさりメニューにするなど、寝る前の摂取カロリーを控えることで体重が調整しやすくなります。

しっかり睡眠をとる

連休は生活リズムが崩れやすく、睡眠時間も乱れがち。

連休明けは特にしっかりと睡眠をとることによって、脳から満腹ホルモンが出やすく、空腹ホルモンが出にくくなり、食欲調整がしやすくなります。

夕食は早い時間に済ませ、就寝まで2時間以上空けるようにしましょう。



連休明け2.3日でリセットできるようにする

連休明けは普段よりも1~2割量 飲食をカットしてみましょう。飲み会や食事会を連日入れない、惰性で生活リズムや食事量を乱さないことが大切です。

連休明け、体重が増えているかも。
そう思うと、体重測定に前向きな気持ちを持ってなくなりがち・・・

しかし、そんな時こそ勇気を出して測ってみましょう。
体重管理の再スタートを早い段階で切ることが、
早めに『連休太り』をリセットするコツです。

その他の健康情報は
こちらから▼

