

5月になりました。

夏は近い・・・。
ダイエットの基本を話します。
いつも同じアドバイスばかりと思う方、
基本は大切です。素直な気持ちで・・・。



ダイエットの基本

1. 日常の活動に運動を取り入れる

例えば、短い距離なら車を使わずに歩く、
階段を積極的に使うなど、

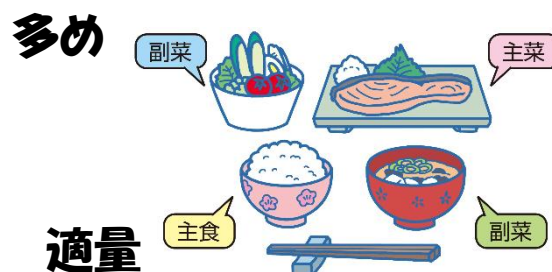
日常生活の中で運動量を増やす方法です。



2. バランスの良い食事

食べ過ぎを避けつつ、栄養バランスを重視した
食事を心がける。

例えば、野菜を多めに、炭水化物を適量にする
ことです。



3. 水分補給を徹底

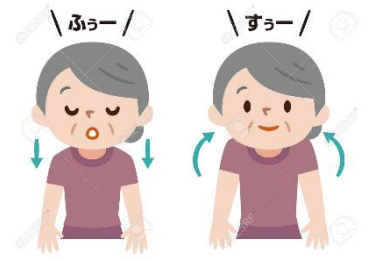
十分な水分を取ることで代謝が促進されるため、
体重管理にも役立ちます。

1日2リットルを目標にすると良いでしょう。



4. ストレス管理

ストレスが原因で過食してしまうこともあるので、
深呼吸やリラックスできる時間を持つように
しましょう。



5. 無理をしない目標設定

急激な減量を目指すのではなく、
月に1~2キロ程度のペースで進めると成功しやすいです。



ダイエットは
自分の日常生活の中に入れて、
焦らない、無理しない、バランスを考え、
息切れしたときは深呼吸をしてください。