

量るだけダイエットの

量り方のコツ

- * 体重計はお風呂場でなく台所やリビング仕事場など量りやすい所に置きましょう。
- * 服は着たまま量って結構ですが、出来ればズボンとシャツぐらいのいつも同じような格好で量って下さい。
- * 体重表も計りの傍に貼って記録しましょう。
- * 食事の前と後、排便の前後、運動の前後が一番変化が見られやすく、食事の量や運動の効果を判断するのに役立ちます。
- * 記録や測定は少々忘れても気にせず、気楽に続けて下さい。
- * 大事なのは大体でいいから一月間続けることです。

食事制限のコツ

- * 自分用のお盆（トレイ）を用意します。
- * 食べるものを全てそのトレイ上に盛り付けます。牛乳、ヨーグルト、果物やお菓子も加えて、トータルで食べる量を決めてしまいます。
- * 目検討で今までより少し少ないぐらいの量にしましょう。削るのは食べ過ぎていた分だけ。このぐらいなら満足できるかな？と思うぐらいがちょうど良い量です。
- * トレーに盛ったもの以外は食べないことにします。
- * 食事はゆっくりと楽しんで食べましょう。
- * 食後はお茶で一服し、口の中をさっぱりさせてさっさと後片付けしましょう。
- * 食間でおなかですいて我慢できないとき用に牛乳やヨーグルトを食べないで取っておくのもコツです。

運動のコツ

- * 定期的な運動をするようになると、基礎代謝量（じっとしていて消費するエネルギー量）が増えるので、食事制限だけよりも、楽に減量が出来ます。
- * いきなり激しい運動は危険です。NHKのテレビ体操と散歩をお勧めします。

女性のための 失敗しないダイエットのコツ

友達を誘って一緒に楽しくやりましょう。

女性は友達と一緒に楽しくダイエットすると成功率がグーンとアップします。

生理の後の10日間でしっかり運動しながら減量し、

その後の10日間は食べ過ぎに注意して体重の現状維持が出来てれば上出来です。諦めないで続けましょう。この繰り返しで、階段状のグラフが描けるダイエットが女性のダイエットの理想形です

お腹が空いたときは、

イスなどに座ったままでも全身にギュ〜っと力を入れてスッと抜く…これを数回繰り返すだけでも空腹感が無くなります。

計るだけダイエットをやっている時、たまたま飲み会が続いたり、ふと「ドカ食い」をしてしまって、体重が再び上昇し始めた時の秘策は…

当初のグラフを、現在のグラフの後ろに重ねて透かしてみてください！

すると…「今まで頑張ってきた自分」が見えるんです。

例えば、今、多少リバウンドしてしまっているとしても、ダイエット当初の体重と比べればまだ減っているはず…

それを目の当たりにすることで

「今やめてしまうのはもったいない！」

「明日からまた頑張ろう」

と思えるようになるんです。