

体重を減らすポイント



□体重を毎日測定し記録しましょう。

なるべく同じ条件で測定しましょう。できれば折れ線グラフで表示される用紙やアプリを利用しましょう。また、何を食べたら体重が増え、何をしたら体重が減ったかなど言い訳を記載できるとよいでしょう。

□具体的な目標をたてましょう。

「1 か月後に1 k g減らしたい。」などいつまでに何k g減らしたいかを明確にしましょう。

□目標が設定できたら周囲の人（家族・友人・職場の人など）に目標を宣言しましょう。

「体重を減らすぞ!! 宣誓書」に記載して目のつくところに貼りましょう。

□体重を減らすためには、行動目標も具体的にしましょう。

具体的な行動目標にしましょう。また、行動目標は運動と食事の両方を設定した方が体重は減りやすくなります。運動を継続するためには1人で実施するよりも、仲間と一緒に実施する方が継続しやすくなります。

例：ラジオ体操を実施する。

具体的に

毎日朝食後にラジオ体操を1回実施する。

間食を少なくする。

具体的に

毎食食べていたおやつを朝食後1回にする。

