

標準よりもBMIが高い場合

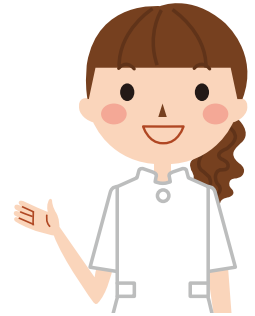
「食事」「運動」「生活習慣」を見直してダイエットを進めましょう！

ポイントはバランスよく

健康的に痩せるためには、何か極端に偏るよりも、バランスよく、継続して行うことが大切です。

痩せるために意識すべきは「食事」「運動」「生活習慣」です。

それぞれのポイントやその理由を正しく知ることは、リバウンドのない着実なダイエットにつながります。

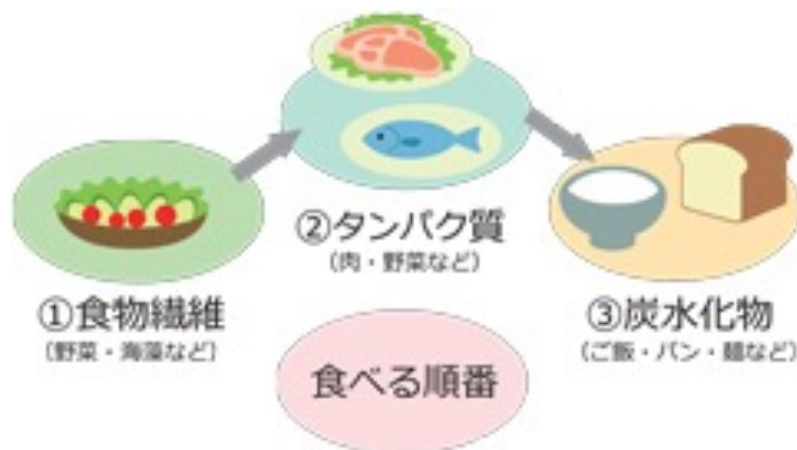


1. 食事編

1日3食、様々な食材をバランスよく摂りましょう。

ちょっとした工夫や意識があなたのダイエットを成功に導きます。

- ❖ 食べる順番に気をつけましょう。
- ❖ 食品群をバランスよく食べましょう。
- ❖ 糖質に注意しましょう。
- ❖ よく噛んで食べましょう。
- ❖ アルコールの飲み過ぎに気をつけましょう。
- ❖ 低カロリー、高栄養価の食品を食べましょう。



2. 運動編

運動には体脂肪と糖質を分解する**有酸素運動**と、基礎代謝を高め太りにくい体を作る**無酸素運動**があります。

▶ 有酸素運動

ウォーキング、ランニング、サイクリング、スイミングなど

▶ 無酸素運動

短距離走、ダンベル運動、筋力トレーニングなど



3. 生活習慣編

決まった時間に食事をし、決まった時間に眠る。

間食や夜更かしはしない。

このような生活のコントロールが重要になります。

▶ 睡眠をしっかりとりましょう

睡眠不足は食欲増進ホルモンである「グレリン」を増加、食欲抑制ホルモンである「レプチン」を減少させてしまいます。

