



×



現役スタッフと考える

今年の目標を決めよう！

計画的な減量こそ成功の秘訣！

減量を行う際には事前に

「ダイエットの期間」と「何kg減らすのか」を決めておきましょう！
この2つを決めておくことで計画的に取り組むことができます。
下記の例では、同じ体型の女性がダイエット期間のみ違う場合の**1日の食事で減らすべきカロリー**の目安を表しています。

例) 40代女性 ダイエット期間: **1ヶ月** **3kg**減らしたい

→ 1日の目安: **720kcal**の調整... **大きめのお弁当1個分**

40代女性 ダイエット期間: **3ヵ月** **3kg**減らしたい

→ 1日の目安: **240kcal**の調整... **おにぎり1個分**

事前に計画を立てるかどうかでダイエットの難易度は変わります！

ダイエットの基本を知ろう

ダイエットするうえで重要なことは

「運動習慣をつけること」と「食事管理をすること」です。

運動を頑張ったけれどそれ以上に食事を摂っては**太ってしまう...**

運動を行わずに食事のカロリーだけ抑えてしまうと**痩せ細ってしまう...**

どちらも両立して初めて健康的なカラダづくりができます！

