

減量チャレンジ



【3%減量すると内臓脂肪が減少し
血圧・血糖値等の改善が期待できる】

今の体重()kg × 0.03
= ()kg減量

あなたの体重の
3%は?



例) 80kgの人: $80 \times 0.03 = 2.4$
→ 目標2.4kg減量



1. 夜食をやめて寝る**3時間前**には
食事を終わらせる

遅すぎる食事・
夕食後の間食は
体内に脂肪が
蓄積しやすい!



2. 今より**3000歩**歩数を増やそう

3000歩
= 約30分のウォーキング
= 約90kcal程度のエネルギー消費

日本人の歩数平均
男性: 6793歩/日
女性: 5832歩/日

息がはずお程度の
スピードで
少し大股に歩こう



3. 体重測定を習慣化し

記録しよう

朝、排尿後の
体重測定が
おススメ

