

食べ過ぎも上手にリセット！



年末年始の体重コントロール術



NG

食べすぎた翌日の食事は？

- ✓ 朝食を抜く
- ✓ 野菜だけ食べる
- ✓ 断食する



食べ過ぎた翌日体重を測ったら、1~2kg増えていた! という経験のある方も多いのではないのでしょうか？

数日の体重増加は体脂肪の増加ではなく、食事や水分の増量分。体脂肪として定着する前に早めに調整していくことが体重コントロールのコツです！

おすすめ

食べ過ぎた後のリセットメニュー！



OK

朝食

糖質 + タンパク質

カフェオレ、豆乳、温かいスープ、バナナ、ヨーグルト、ツナサンド等

昼食

穀物 + 低脂肪・高たんぱく + 野菜

ごはん小 + 定食（焼き魚、刺身など） + 野菜一品 or 野菜ジュース



夕食

食物繊維が多い
ごはん + 油控えめ
あっさりメニュー

雑穀米、湯豆腐
おでん、野菜たっぷりのお鍋、もずく、めかぶ等



Point

朝の光を浴びる +
朝食は1時間以内に



Point

日中は階段を使う等
アクティブに過ごそう

Point

19時までに夕食
就寝1時間前の入浴で
しっかり体温を上げよう

長期のお休みでは消費カロリーが減少・・・

1日のエネルギー消費量



NEATニートを増やして消費量アップを目指しましょう！！

※NEAT（ニート）非運動性熱産生とは、運動以外の身体活動（生活活動）で消費されるエネルギーのことを指します。

