

# ツイエットの基本

$$\text{消費カロリー} > \text{摂取カロリー} = \text{やせる}$$

## ★ 食事と運動のバランス ★

食事は〇〇〇

**バランスよく!! 夕食少なめ!!**

運動は〇〇〇

**筋肉**つけて基礎代謝UP!!

→ 急に長時間歩くと、膝・腰痛める (プールの中で"歩く"など"工夫を")

→ まずは **ストレッチ、筋トレ**

→ 生活の中で、無理なくとり入れる

## ★ だいじなこと ★

### ① つづけること!!

・できない日があってもいい!! 次の日からまた始めればいい!!

### ② 急激に (矢張り期間に) やせようとしない!!

・待っているのはリバウンド!!

( 矢張り期間にやせると、骨や筋肉がやせて、やせにくく、太りやすくなる!! )

・1ヶ月に1~2kgくらいのペース!!

### ③ 無理せず、できることから、少しずつ!!

・生活習慣を見直して、少しずつ変えていく

( 急に変わると、ストレスになりリバウンドにつまがる )

### ④ 「がまんする」 じゃなくて 「興味をそらす」!!

・「がまん」は長くつづかない

・ストレスになると逆効果 → リバウンドしやすくなる

( 食べる以外のことで気分転換!! : お風呂に入る、本を読む、筋トレ、温かい飲み物 )

### ⑤ 自分を責めないこと!!

・がんばっている自分をほめてあげよう!!