

体重を定期的に測りましょう！

測定のポイント

＊ 毎日、同じ時間帯に測定する。（なるべく同じ服装で）

朝食前、寝る前など、測定が続けやすい時間帯を見つけましょう。

条件をそろえると、体重の変化や推移を正確にチェックできます。

※毎日が難しい場合→週1回は測定し、体重の変化を観察しましょう。

＊ 記録する。

数値を忘れないようファイルに記録しておきましょう。

＊ 1日に減らす目安は、50～100g です。

急激なダイエットは禁物！安全なペースで減らしましょう。

＊ 増えたときは、前日の食生活・運動状況を思い出して！

食べ過ぎや運動不足はありませんか？

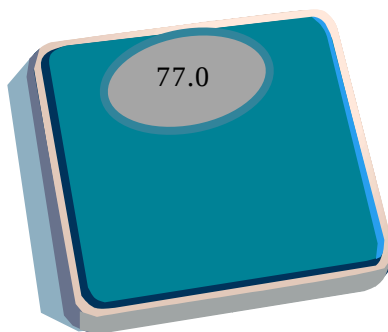
また明日から TRY しましょう。

＊ 体重を上手に減らすコツを見つける。

実践を通じて、増えるとき、減るときなどが出てきます。

ご自分なりの効果が出る方法を見つけていきましょう。

（例：夕食後の間食を食べてない翌日は減っている→続けよう、
飲み会の翌日は増えた→飲むときの量を決めようなど。）



デジタル体重計が
おすすめです！

