

脱冬太り 八箇条

一、食事は三食、栄養バランスを考えて。

※朝・昼・夜・間食の割合は四・三・二・一

一、油物は極力控え食物繊維をしつかりと。

※こんにやく、きのこ、根菜、海藻等

一、水をたくさん飲むことで体水分の活性化。

※水では絶対太りません。

一、寝る二時間前の食事は厳禁。

※寝ている間に脂肪がつきます。

一、自分に言い訳するべからず。

※心の妥協でふり出しに

一、定期的な運動習慣。

※一日三百キロカロリー

一、スタイルづくりには筋トレ必須。

※太りづらい身体に改造

一、続けるためにはスポーツクラブ。

※スポーツクラブZASに行く。