



最近体重量りましたか？体重の見直しをしてみましょう！

在宅勤務が多くなり活動量が減った方も多いのではないのでしょうか？

通勤がなくなるだけで活動量は大幅に減ります。

基礎代謝分を消費するには毎日 4000～6000 歩の歩数が必要とされており、

通勤で大体 4000 歩ほど確保できるため在宅になると消費カロリーは減ってしまいます。

気が付くと去年よりも体重が増えてしまうこともありますので、最近体重計に乗ってない…と思ったら是非一度体重を見直してみてください。

この先も在宅ワークが続く方はぜひ活動量の確保を心がけましょう。

リバウンドしないよう確実に 1 kg 落としましょう！

体重 1 kg 落とすには 7000kcal の消費が必要になります。

1 日 200kcal を毎日消費すれば約 35 日(1 カ月と少し)で体重 1 kg を減らせます。

1 カ月に 5 kg 以上など極端に体重を減らすとリバウンドする可能性が高くなるので、毎日少しずつカロリーを減らして確実に 1 kg 落としていきましょう。

1 kg 落としたら 1 kg 戻さないようにする意識が大切です。

リバウンドは繰り返すと体重が減りにくくなるので注意が必要です。

100kcal の食べ物



100kcal 消費の運動



食事と運動組み合わせて 1 日で 200kcal 消費してみましょう！