

3ヶ月チャレンジ ミスHi-BODY特集 第2弾

『ミスHi-Body』も残り1ヶ月。ラストスパートをかける方も多いのではないのでしょうか？ いやいや、ぜひ、かけて欲しいものです。今回は、成功例をちょっとだけ紹介しま〜す。



皆さんの熱い気持ち？意気込み？  
につられ、チャレンジしています

実は、私(木下)もこそ〜っと、チャレンジしています。4月末と比較すると、な・な・なんと  
体重 -2.4 kg 体脂肪率 -2.5 %  
ウエスト -2.93cm ヒップ -2.15cm

大好きなパン(菓子パン3個とかはペロリなので…)を控えめにして、ご飯の量も茶碗に2/3位で控えめ。おかずは、『あと少し…』をやめて、これもまた控えめ。『食べない!』ではなく、『控えめダイエット』でしょうか… (笑)

徹底的なカロリーカットで  
16.5kgも痩せました。スイミング興行



強いきっかけは、大きな身体を支えていた膝に激痛が起こり、歩くのもつらくなったことでした。

ドクターにも『痩せなさい』と言われ、『見返してやる!!』と、2月からダイエット生活をスタートしたそうです。現在、

体重 73kg → 56.5kg すごい!! です  
『太ももに隙間ができた! ☆ 目標の48kgまで頑張る☆』と満面の笑みで言っていました。



POINT 食べること = 生命を維持する という大切な事です。

が、過剰な栄養摂取は、逆に健康を害することもあります。

名付けて

控えめ  
ダイ  
エツ  
ト

では、お腹が空いていないのに、つい食べてしまう。

この解決策は、ゆっくり落ち着いて食べること。食事だけでなくおやつなども、目の前にたくさんあると、早く食べて、次を食べようとしてしまいます。満腹感も出ないので、次々にお腹に入れたり…。

『今、食べる分』を目の前に出します。そして、ゆっくり食べる習慣をつけてみませんか？ この事が、満腹感にもつながってくるので、食べ過ぎ防止にもなりますよ。私は気付かされました…。

体育会系の『がっつく』ではダメだと…。これからは、女性らしく上品に

食べることを目標にします(笑)

※『がっつく』=ガツガツ食べること

環境を変える

① 気付いて



我が家のテーブルには

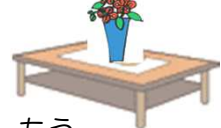
② いつも



③ TVを見ながら  
つつい



④ その翌日…



もう、

イベントお知らせ

●継続は力なり!! 2011 12月末まで



●ジョギング

毎月20~22日

●測定週間

6月23~30日

●4周年イベント!! 7月7日(木)のみ

今年も『脳トレピクス』と色々な表彰をします。

詳しくは店内の掲示にてお知らせします。お楽しみに!!



エコキャップへのご協力ありがとうございます  
ございます。活動報告を店内に掲示



今月の川柳 約束を 気にしながらも 手が伸びる

つつい甘い物に手がのびてしまいます。『つつい』