

【第174号】休める

新年お慶び申し上げます(*^-^*)

新しい年を迎え、皆さま、体調はお変わりありませんでしょうか。

今年もやっぱり体重が増えてしまった・・・
という声を、この時期はよく耳にします。

時間が経てば経つほどに、体重は高値安定になってしまいますので

“短期間で増えた体重は、短期間で戻す”

これが鉄則です。

1 に体重測定

2 に食事は腹8分目

腹8分目が分かりやすい目安は、
「次の食事の時間にお腹が空いている状態」

例えば、朝食の時間にお腹が空いている状態だと、
夕食が8分目だったという目安の量です。

寝る時に少しお腹が空いている状態は、腹6分目といわれています。

続ける事で自分にあった、食事量を把握していけます。

7日の今日は、七草がゆを召し上がってこられた方も
いらっしゃるのではないのでしょうか。

年末年始につかった胃腸を休める意味でも、

『お腹に優しい食べ物を軽めにいただく』

短期間に増えた体重であれば、
このような事で、体重が戻る方が多いようです。

胃腸を休める、そんな期間になればと思います。

