

【第186号 やせる日記】

エア・ウォーター・グループのみなさま、こんにちわ（^〇^）♪

さて、「やせる日記」と聞くと
どのようなイメージがわくでしょうか？

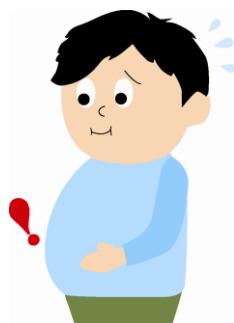
栄養士さんとか保健師さんに見せて叱られる日記だ、
なんて思った方は、まさかいませんよね（そう信じたい）。

1日2回、朝食前と夕食後に体重を測り、
それを折れ線グラフにした「体重日記」で、
つけ始めると体重が減ってくる、というありがた～いものです。

「残業続きで夕食が遅くなった」

「以前よりも外食が増えた」

「なるべく階段を使うようにした」



日頃お会いする方に、体重が増えた・減った理由をお聞きすると、いろんなことを話されます。

太る、または、やせる原因がわかれば、
自分なりの方法がみえてきて
ダイエットすることがおもしろくなってきます。

そのような自分なりの太る理由、やせやすい理由が
わかってくるのが「体重日記」です。

効果を出すコツは、

- 100g 単位で測れるデジタルの体重計を使うこと
 - 記録の余白に、その日の食べた物や出来事を一言添えること
- です。

カレーライスを食べた後、
外勤などで歩きまわった後、
食べ放題に出向いた後、
ちょっとお菓子をひかえた後 etc

明日からの参考になる事がらを発見できます。

