

## 【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（^o^）」

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。

