

体重を減らしたい、または体重をコントロールしたいとき、
あなたは何をしますか？
とりあえず食べる量を減らすだけですか？



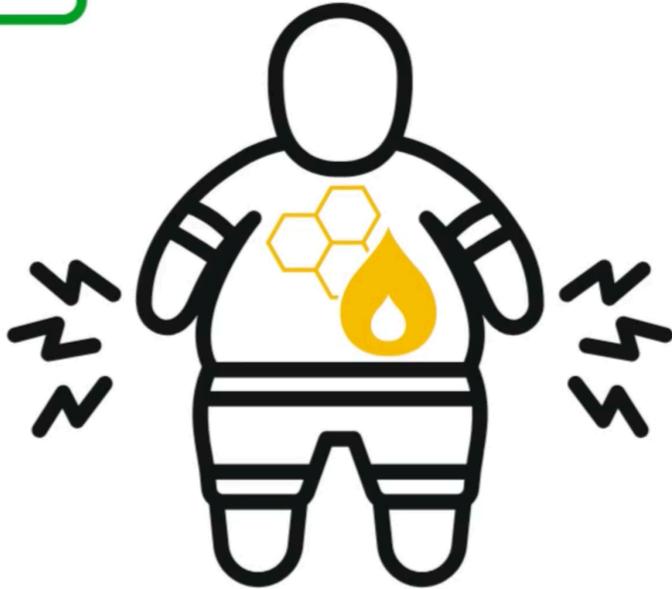


摂取エネルギー > 消費エネルギー ⇒ 体重**増加**

摂取エネルギー < 消費エネルギー ⇒ 体重**減少**



もし、体脂肪を**1 kg** 減らしたい場合



7000 kcal のエネルギー
不足状態が必要

体重60 kgの人なら、速歩で約**29時間**歩く必要があります。

($60 \text{ kg} \times 4 \text{ メッツ} \times 29 \text{ 時間} = 6960 \text{ kcal}$)



体重コントロールは、
よく動くことと賢く食べることで実現できます！



低カロリーの間食を選ぶ
甘い飲み物を控える
ゆっくり食べ、満腹になったらやめる

⇒エネルギーが
足りない状態を作る！



階段を使う
食後に速歩きをする
仕事の合間からだを動かす



1 kg減らすのは簡単ではありません。
でも、小さな努力をコツコツ続ければ、必ず達成できます！