

今のままじゃ、ナイスバディは一生ムリムリ！ 日々の生活を改善して、 ダイエットモードにシフト！

食事制限してるのに、ジムに通ってるのに、体のこと考えてるのに……どうして痩せないの？理由は、日々の暮らしの中にありそう。食事、運動、生活習慣の3分野で、あなたの間違った習慣をチェック！ダイエットの誤解を解き、正しい知識と工夫を教えます。

「ダイエットしたい！」そんな決意を掲ぐあなたの体は、まきれもなくあなたが今までの生活の中で作り上げたものでは？色っぽく健康的に痩せるためには、食事制限や激しい運動をこの努力の前に、日々の生活をダイエット最適モードにチェンジしなければ、今の状態から脱出できないし、いったんは痩せられても、リバウンドは必至だ。

「食生活面では、今まで食べていたものが太るものだったのですから、食べる内容を

に敏感で、すぐに実行するポジティブさがある半面、たとえ効果が出なくても真面目に続けてしまう傾向が強い。

「特に運動は向き不向きがあり、運動嫌いな人がやるとかえってストレスになります。または週に一度だけハードに運動し、6日間は何もしないというのもしない。アンバランスな負担を体にかけていくと、代謝も落ち、どんどん

「生活すべてにおいて、質のいい食事、質のいい運動、質のいい睡眠というふうに、生活の質を上げていく。意識が、ダイエットには重要。例えば歩くとき足の付け根を意識して歩を進めるだけでも違います」



こんな生活してませんか？ チェックしながら弱点を解消！

「マニアルに因われたダイエットを意識しすぎて、いろんなものを我慢すると、体の声が聞こえなくなります。それをやめ、何が食べたいのか、どう運動したいかを体に関心ながら自分なりの方法を探していくと、必ず合うものがあるはずですよ」

片桐衣理先生
「衣理クリニック表参道」院長。著書に『片桐衣理のピリオディックスキニングケア』。http://eri-clinic.com

伊達友美先生
「恵比寿アンチエイジングクリニック」カウンセラー。管理栄養士として3000人に減量指導を行う。著書は『愛されボディダイエット』

