

結果を出すために！！～基本編～

結果を出すためには、明確な目標と具体的な取組内容を決め、そこに向けて実践することが大切です。
今回ご自分で設定した減量目標を、何で・どうやって達成するかを決めましょう！！

どうやって減量しますか？（方法）

※体脂肪1kgを減らすには、7000kcalの消費が必要です。

① 減量目標
(マイナス) kg × 7,000kcal = kcal

② kcalを1ヶ月で減らすためには、

③ kcal ÷ 30日 = kcal/1日

☆ kcal/1日を、どの方法で減らしますか？

Noリバウンド
継続が
大事です！

1:運動で減らす

$$\begin{aligned} &1分間の消費エネルギー（kcal）\times時間（分） \\ &= 体重あたりのエネルギー消費量（kcal） \end{aligned}$$

※具体的な動き別のエネルギー消費量は、運動の資料をチェック！！

2:食事で減らす

自分にとって、多く摂っていたエネルギーを見つけましょう。
何を、どのくらい減らしますか？または、やめますか？

エネルギーを減らした分おなかがすくときは、野菜類や足りなかった食品で補いましょう！

バランスよく食べることが、リバウンドしないコツです！

※アルコール編・飲み物編・間食編・オプション編の資料をチェック！！

3:運動と食事で減らす

$$\begin{aligned} &1: 運動での消費量 + 2: 食事でのマイナス分 \\ &= 1日のマイナス分（kcal） \end{aligned}$$

※具体的なマイナスエネルギー消費量は、1.2の資料をチェック！！