

# サンサンチャレンジ宣言書

私は、 月 日( )から 月 日( )まで、朝晩体重を測定します。

3か月で3kg 減らすために、以下の「マイチャレンジ」に取り組みます。

## マイチャレンジ①

## マイチャレンジ②

## マイチャレンジ③

### マイチャレンジの例

減量に有効な方法を挙げています。マイチャレンジの参考にしてください。

#### 【食事】

- 野菜から先に食べる
- 炭水化物の重ね食べをしない  
(ごはん+ラーメンなど)
- 間食を食べる日を決める
- カロリーの低いつまみにする
- 朝食に野菜をとる
- 間食を食べる日を決める
- 揚げ物は週2回までにする
- 果物は一日にぎりこぶし1個分くらいまでにする



#### 【生活習慣】

- 一口ごとに箸を置く(箸置きを用意)
- 空腹時に買い物に行かない
- 玄関にウォーキングシューズを置いておく
- 菓子類の買い置きをしない
- 食事が済んだらすぐに歯を磨く
- おやつを買う時は、カロリー表示を確認
- 休肝日を1日(週)増やす
- お酒は一合までにする
- やせていた頃の写真を玄関におく
- ダイエット中であることを周囲に宣言
- ダイエット宣言書を冷蔵庫に貼る

#### 【運動】

- 歩数計を常用する
- なるべく遠い駐車場に停める
- 3階までなら階段を使用する
- ウォーキングを週2回以上する
- 歩きやすい靴をはく
- 運動する仲間を見つける
- ストレッチを毎日する
- 筋トレを週3回する

