

体重管理5つのコツ!

今年こそ体重をコントロールしようと思っている方へ
体重管理の5つのコツを伝授します!



KENPOS

ソニー健保が提供する、
みんなの健康応援サイト
「KENPOS」も
活用してみよう。

5つのコツをサポートするコンテンツが
盛りだくさんなんじゃ!

1 理想の姿をイメージする

「あの服が着られるようになる」
「体を軽くしてジョギングする」
「次回の健診結果を改善する」
など、体重が変わった後の自分を
具体的にイメージします。



2 目標体重と行動を決める

リバウンドしにくい目標体重は、3か月程度で現在の
体重2kg減と言われています。そのため何をするか?
行動目標も決めましょう。

「就寝2時間前までに食事や飲酒をすませる」など、
できることから始めよう!



3 体をこまめに動かす

食事だけで体重をコントロールしても、
一時的な増減に…。「1時間に1回、体を動かす」
「一駅分歩く」など、こまめに体を動かして、
筋肉量を落とさないようにしましょう。

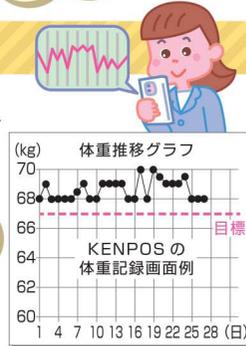


4 体重を記録する

1日1日の体重に一喜一憂しないこと。
数か月の体重を記録して、自分の行動を
振り返るようにしましょう。



食事後は食事前より
2%ほど体重が増加するの。
だから、決めた時間や
タイミングで測定すると
いいのよ。



5 前向き志向で取り組む

まずは取り組んでいる自分を褒めよう。
食べ過ぎたこと、継続できなかったを後悔しない。
1週間単位で食べ過ぎた分を調整する、
継続できそうな内容に変更するなど、
前向きに考えましょう。

プラス



参考:「やる気が出ない! ダイエットのモチベーションを上げるコツ」あすけん 2019/12/30

ソニー健保
のお知らせ
・INFORMATION・

2023年『HAIJII冬号』を発行します!

ソニー健保の健康情報誌『ハイジイ』には、健康保険に関する大切なお知
らせも掲載しています。Web版はソニー健保ウェブサイト「マイページ」
からご覧になれます。ぜひ、ご家族の皆さんにもご案内ください。



ソニー健保加入者専用
マイページ
ログイン
マイページとは?



ソニー健保の
ウェブサイトを