

「ダイエットをする際の注意点」

# あなたのダイエット方法、間違っていますか？

痩せたのに想像と違っていったって事ありませんか？



サイズは小さくなったけど、肌に張りがない感じがする。



立ったり座ったりするときに入らなかったり、ふらついたりした経験があります。



痩せるぞ!と食事制限という涙ぐましい努力をした後、スタイルが良く見えるはずが期待外れ。

その

原因は？

体を構成しているたんぱく質（筋肉）が減少した可能性が考えられます。



偏ったりバランスの悪い食事

健康的なメリハリボディを目指すのであれば減量を目的とせず、筋肉をつけて体脂肪を落とす事をダイエットの目標としましょう。

## 88 ダイエットのポイント



写真の引用：高杉 保美さんの  
オフィシャルブログ

毎食良質なたんぱく質（肉・魚・卵・乳製品・大豆製品など）を食べ、低カロリーの食事に加えて筋トレや有酸素運動を取り入れることです。



体脂肪を減らして健康的な体を手に入れるには比較的長い時間がかかりますが、リバウンドしにくくなるという利点があります。食事だけ、運動だけといった偏ったダイエットではなく、食事と運動を組み合わせることでメリハリボディを目指しましょう。

