

減量成功者に学ぶアイデア！

美味しく食べて、食べ過ぎ知らず

在宅ワークの方オススメ



料理を作りすぎない

使うお皿を小さくする 味付けは薄めを心がける
大皿盛りにしない 食事後はテーブルから離れる
砂糖を人工甘味料にかえる

早食いになる方オススメ

よく噛んで食べる

お茶や水で流し込まない 30回、数えながら食べる
手間のかかる食品(骨付き・殻付き)を選ぶ
よく噛む食材(野菜・赤身の肉)を選ぶ
箸置きを使い、一口食べたら箸を置く
一番最後に食べ終わる



空腹感がやってきたら…？

我慢せず、「コツ」を守って思い切って食べる！



ちょっと暑い日は「野菜たっぷり」そうめん



「コーヒーや紅茶」をゆっくり味わう



お菓子は「80kcal以下」で！