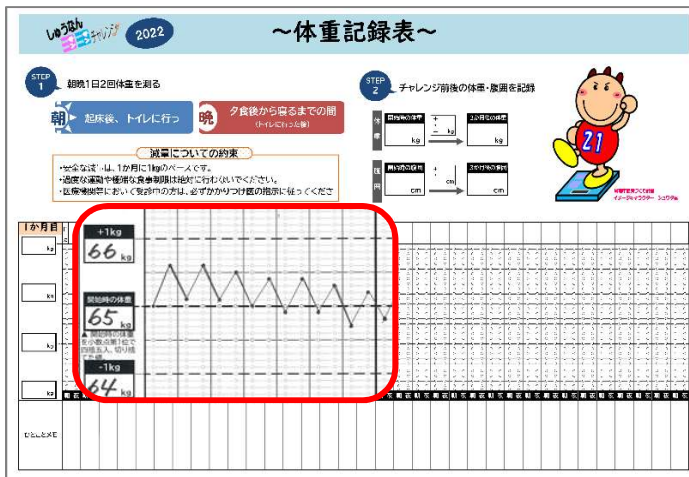


今日から減量を考えているあなた！ 目標を決めて減量してみませんか？

しゅうなんサンサンチャレンジ（3か月で3kg減量するチャレンジ）
で使用している生活改善のための資料をご紹介します。
ご自身の健康づくりのために活用してみませんか？

その① 体重記録表



●朝晩1日2回体重を測り、記録！
難しい人は1日1回から始めましょう。
測定・記録を忘れたら、思い出した時から再開しましょう。

グラフにすると“やせた”という実感を
得やすく達成感を感じながらチャレンジ
できます。



減量についての約束

- 安全な減量は、1か月に1kgのペースです。
- 過度な運動や極端な食事制限は絶対に行わないでください。

その② チャレンジ達成のコツ 100 選



減量達成者（3か月で3kg減量）が取り組んだ減量方法や
スタッフおすすめの減量のコツを掲載しています！

「チャレンジ達成のコツ 100 選」とは…

- 3か月間、生活改善に取り組むための方法を難易度別に示しています。
- 【難易度】 ★1つ:「意識すれば実践できそう」
- ★★2つ:「ちょっとがんばれば実践できそう」
- ★★★3つ:「自信がつけば実践できそう」
- 生活改善を習慣化するためには、自分にあった方法を選び、無理をしないことが大切です。ぜひ参考にしてみてください。

資料を希望される方は、ホームページからダウンロードできます。
また、来所にてお渡しもできます！お気軽にご相談ください。

