

食べちゃった…

を後悔しない!

リバウンド

しない

体づくり



無理なく続けて、いつもの私がいちばん輝く! ✨

食べすぎでも
OK!



大切なのは、
その後の過ごし方♪

動いてリセット!



毎日の軽い運動で
カラダすっきり!

バランス習慣で
リバウンド知らず!



栄養バランスを意識して
心も体も満たそう♪

7月23日 木曜日

午後 3時~

定員：15名（予約制・先着順）

前沢診療所『こころとからだの健康知っ得館』

【減量を目指す方へ】

～がんばりすぎず、リバウンドしにくい食生活のポイントを学びませんか？～

1. こんな生活習慣、ありませんか？

| | | |
|---|---------------|------------------|
| 1 | 朝食は「お腹が空かない」… | →食べないか、ほんの少しだけ。 |
| 2 | 夕食の時間がバラバラ、遅い | →夜8時、9時以降 |
| 3 | 夜勤や夜型の生活 | →朝食が昼頃、夕食が深夜になる |
| 4 | 1日3食の習慣は？ | →1日1～2食で過ごすことが多い |
| 5 | 食べるスピードは？ | →早食い、噛まずに飲み込む |
| 6 | お酒は？ | →ほぼ毎日飲んでいる |

2. 食の好みで当てはまる項目は？

| | |
|----|--|
| 7 | 魚より肉を選びがち、肉が大好物 |
| 8 | 揚げ物・こってり料理が好き (マヨネーズ、カレー、シチュー、チーズ、スナック菓子) |
| 9 | 果物や甘い飲料・菓子が好きで、しょっちゃん食べる |
| 10 | 野菜全般が苦手 |



3. 「こんな方」に特におすすめです

- ▶ 1～10の項目に「当てはまる」ことが多い方 ▶ 最近、体重の増加が気になる方
- ▶ 食事制限や運動を試しても体重が減らず、もどかしさを感じている方
- ▶ 家族の肥満（特にお子さんや夫・奥様）を何とかしたいと考えている方
- ▶ これからも健康な体型を保ちたい、予防的に体重管理を始めたい方

4. そこで、今回は…

『1日・24時間、体内時計に合わせた食べ方！肥満予防と対策を考えます』

7月23日（木） 午後3時～4時 定員：15名（予約制・先着順）

参加費：800円 【お得】前沢診療所に通院中の方は、当日事前診察で保険適用により

1割負担：80円 / 2割負担：160円 / 3割負担：240円 となります♪

【お問い合わせ・お申し込み】電話：0197-41-3200

定員に限りがありますので、お早めどうぞ！

前沢診療所『こころとからだの健康知っ得館』