

生活習慣を見直してみよう！



内臓脂肪を減らすには・・・

◎内臓脂肪を増やす原因は???



◎内臓脂肪が増える！思いあたる習慣はありませんか？

ひとつから生活習慣見直してみませんか？

内臓脂肪を減らすには・・・

腹囲1cm減らすには（=体重1Kg減らすには）約7,000Kcalの消費が必要

◎3ヶ月で体重3Kg減量するには

$$3\text{Kg} \times 7,000\text{Kcal} = 21,000\text{Kcal}$$

$$21,000\text{Kcal} \div 3\text{ヶ月} \div 30\text{日} \div 240\text{Kcal}$$



1日あたり減らすエネルギー（体重80Kgの場合）

240Kcal → 運動で 40Kcal

1日10分速足で歩きましょう！



↓
食事で 200Kcal

毎食、ご飯を2~3口減らしましょう！

