

特定保健指導について

イメージ

- 厳しく指導されそう。
- めんどくさいな…
- 皆、こんなもんでしょ？
特定保健指導なんて大げさな…。
- 要するに「痩せろ」ってことでしょ？



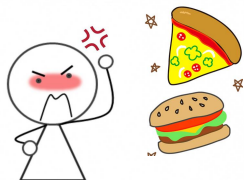
※こんな事言われると思っていませんか？

- 「3カ月で絶対に痩せてください！
毎日運動は1時間やること。
間食はしないでください！」
- 「あなた、このまま痩せないと病気になりますよ！」



我慢ばかりでイライラ…
お菓子もハンバーガーもラーメンも
食べたくなくなってきた…！

3カ月後…



こんなにストレス溜まったのに2kgも
増えている…！もう、どうでもいい…



実際

とにかく、よく話を聞く



※例えば、こんな提案をします！

① お菓子は絶対毎日食べたい！

- ポテトチップス → おせんべい1枚
- 大福もち → 水ようかん
- どら焼き → カステラ
- ショートケーキ → シュークリーム



② お酒は毎日3杯飲みたい！

- ビール3本 → ビール2本+焼酎1杯
- ビール → 糖質0ビール

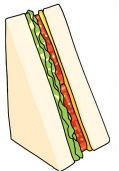


③ 毎日缶コーヒーを飲みたい！

- 加糖 → 無糖ブラック

④ パンは毎日食べたい！

- カレーパン → サンドイッチ
- メロンパン → あんぱん



⑤ 運動は何度も挫折してる…

- 毎日筋トレ30分
- 毎日ウォーキング30分
- 買い物の駐車場を遠くに停める
- エレベーターではなく、階段利用
- 職場では遠いトイレを利用



ちょっとした工夫で良かったんだ!!
これなら、続けられそう★

3カ月後…

わーい！2kg 減量成功！
来年の健康診断まで継続するぞ～

