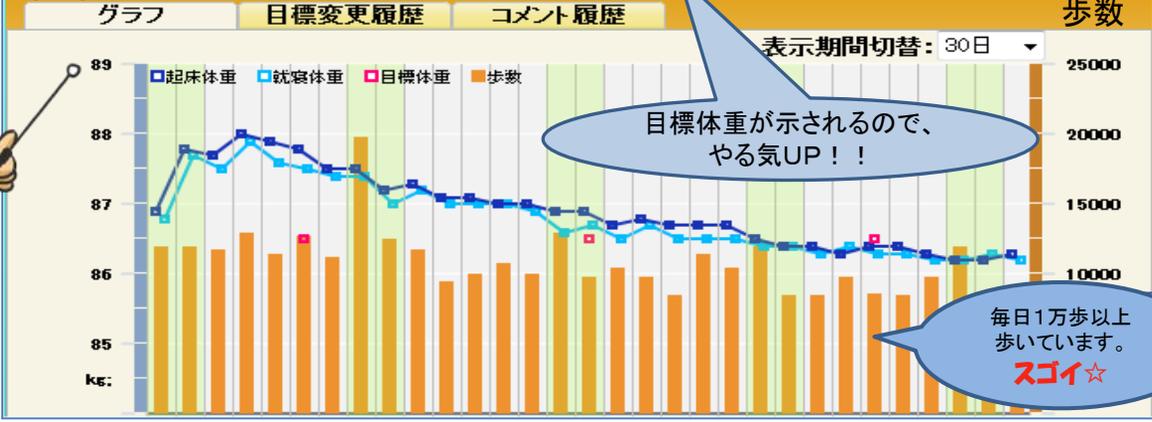


目標: 毎日30分のウォーキング、ごはんは1口少 褒美: 全て自由にお書きください☆



坂井 保健指導体験記

石橋 坂井さんは5年間も体重変動が無かったのに、今回7.4kgの減量を達成されました。「ダイエットをしよう!」と決心したタイミングはいつでしたか?

坂井 ダイエットを決意したのは、保健指導の面接でした。それまでは、特に食事や体重を気にすることもなく生活してきましたから、保健指導のおかげで、自分の生活習慣を振り返ることができました。本当に感謝しています。

石橋管理栄養士 今回は見事7.4kgの減量おめでとうございます! なんだか小顔になりましたね!

坂井 ははは、うれしいな(笑)

石橋 ダイエット成功後の身体の変化はいかがでしたでしょうか?

坂井 驚いたことに、睡眠の質が改善されました。おかげで、少しの睡眠でも疲れがとれるようになりました。

石橋 痩せたことで睡眠の質まで改善されたなんて、良いことづくめですね!

石橋 趣味と実益を兼ねることができて、大変効果的なダイエット法でしたね(笑)

石橋 減量してから、職場やご家庭での反応はいかがでしたか?

坂井 いや、周りの反応は良かったです!

石橋 今回の「はらすまダイエット」で大成功を収められましたね、同じ境遇の方にメッセージをお願いします。

石橋 『はらすまダイエット』を行った6ヶ月間の生活はどうでしたか? 苦しかったことなどはありましたか?

坂井 定期的に送っていたメールでのアドバイスが大変タメになりました。

また、個人的に、土日に実家の手伝いで海の仕事をしていたのですが、これとの相乗効果で、休日には減量がだいぶ進みました。まあ、疲れの残る休日でしたから、これが苦しかったことですかね(笑)

☆☆石橋管理栄養士☆☆
半年間お疲れ様でした☆
成功の秘訣として「あきらめないこと」を挙げた坂井さん。坂井さんの頑張りを支えられて本当にうれしいです。
これからも、年に一度の健診で健康状態をチェックしてってくださいね。

坂井 私の成功の秘訣は、「あきらめないこと」ですね! 半年間の記録を振り返ると、体重が増えたり停滞したりもしましたが、継続することで2ヶ月目あたりから順調に減らすことができました。また、食生活は野菜中心を心がけ、食事バランスも整えられました。さらに、仲間がいると支えあえるので、一緒に取り組めるとなお良いですね。

石橋 素晴らしいですね。運動はどうされましたか?

坂井 一人で運動するのはどうかと思っていましたが、一人で行うのもいいものです(笑) 一人ウォーキングで、自分のペースを守り、進めていくことも自由度があつて良いですよ!

石橋 確かに坂井さんは、毎日歩数計を記録してくださいましたよね。多い時には2万歩を超える日もありました。なかなかできることではありません。これからも良い習慣を継続していつくくださいね!