



体重記録のメリットは

1. 体重は直線的に減らないことを実感できる
2. 減量プランが適切かチェックできる
3. 活動的な生活をする励みになる



食環境を見直す

食するときの行動だけでなく、食にかかわる
一連の行動のすべてに目配りを!!



食べ過ぎの悪循環を起こす
食行動のABCを断ち切ろう