

ステイホームで運動できず、食べてばかり。コロナ太りで体重が気になる人も多いでしょう。今回はダイエットに成功したAさんの話をしましょう。

Aさんは、忙しくて運動する時間がなく、気づけば体重が3kgも増えてしまったため、「さすがにまずいよね」と、ダイエットの研究を開始。「さあ頑張るぞ」とダイエットを始めたものの、カロリー計算が面倒なうえ我慢している割に体重が減らない。減ってもすぐに戻ってしまうため、「私には無理」と、すぐ諦めてしまいました。

ある日、久しぶりに会ったBさんが痩せてオシャレになっただけで驚き、どうやって痩せたのか話を聞きました。まずかかりつけ医に相談して自分に適正な食事内容、運動内容を確認。そして、目標を低く設定し(3か月で体重の3%減)、たんぱく質の摂取率を増やしてゆっくり継続。さ

やかな行動を周りの人に褒めてもらったことが分かりました。「結果を急ぐあまり急激なダイエットをすると、代謝が下がって失敗するそうよ。しんどいと続かないしね。何より体に悪いでしょ」とBさんは言います。Aさんは、「無茶なダイエットをしていたかもしれない」と思い直し、もう一度頑張ることをBさんに約束して別れました。それからAさんは、無理のないダイエットを続けることで、目標の体重を達成したそうです。

ダイエットは、ゆっくりこつこつ続けることが大切です。正しいダイエットをすれば、健康だけでなく仕事のパフォーマンスが向上したり、周囲からの尊敬、自尊心の向上も得られたりすることも。なにより、大きなストレスなしで結果が出れば楽しいですよ。あなたも試してみませんか。