

食事と間食をうまく使い分けよう！

ダイエットに不可欠な食生活。成功には2割の運動、8割の食事と言われるくらい食生活は重要なもの。「運動によって太りにくい体質を作り、食事で体脂肪を減らす。」という考えが必要です。

チェック



あなたは、深夜23時以降に食事をしていませんか？

はい

いいえ



深夜23時以降の食事は通常の20倍の脂肪吸収率！！

人間は、昼は活動を行い、夜は睡眠というサイクルを長きにわたって行ってきました。従って、いくら自分は夜型だと言っても変えられない本能があるのです。深夜23時以降に摂取した食事は通常の20倍の吸収率！ラーメンなら20杯を食したことになるということです。深夜の食事には気をつけましょう。。恐ろしいですね。。

ダイエットに3時のおやつはアリ？ナシ？

「3時のおやつ」は人間の血糖値が最も低くなっている時間帯なので理にかなったおやつ時間。甘いものを食べたい時はこの時間が狙い時！（但し、食べすぎには注意。）又、仕事柄、どうしても深夜の食事を余儀なくされる方は、できるだけカロリーを抑えた食事や和食を意識するといいでしょ。

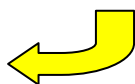
こんなことになっていませんか？！

朝食：7時

昼食：12時

夕食：21時

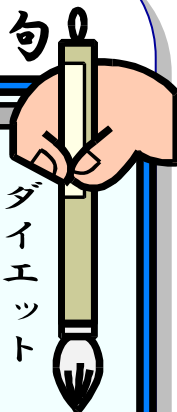
ここに
落とし穴



昼食から夕食までの空き時間が約9時間！かなりの空腹状態になっているはず！この空腹時の食事摂取がやっかい！胃はお腹がすいていた分、ここぞとばかりに食物を吸収しようとします。

食事のタイミングを逃して、いざ食べようと思ったら、そんなにお腹がすいていない。という経験はありませんか？このタイミングは脂肪吸収には絶妙なタイミング！ご注意ください！お腹がすく一歩手前で摂取することが賢い食事法。

彩華一句



ダイエット
食事の見直し
相談を