

間違えやすい

ダイエット

豆知識

point
①

体重ではなく 体脂肪でみる!

ただし家庭用の体脂肪計は
正確でない場合もあるので、
あくまで**目安**で♪

55kg 体脂肪率 30% 55kg 体脂肪率 24% 55kg 体脂肪率 18%



同じ体重でも
体脂肪率で
見た目が
こんなに違う!



point
②

体重ではなく サイズでみる!

「人は見た目が9割」とも
言われる通り、見えない体重
よりも**サイズ**を気にして♪

47kg

50kg



体重が重くても、
サイズが引き締まって
いれば**スッキリ!**



体重ばかり気にすると...

脂肪よりも筋肉のほうが重く、
脂肪の体積は筋肉の約1.2~1.3倍
あります。
つまり、同じ体重でも体脂肪率の
多い人のほうが太って見えるということ。



また、**筋肉は代謝を上げて**
脂肪を燃やしやすくしてくれます。



ムリな食事制限で
まっ先に落ちるのは**筋肉**...



筋肉は重いため、体重が減って痩せたかのように思えますが、
実は**体重ばかり**を気にすると、

代謝が落ちて太りやすい体質になり

リバウンドの無限ループに陥ってしまう危険性もあるのです



ダイエット成功のカギはココ!



体脂肪を意識する!
見た目の変化を
チェック♪



サイズを測る習慣を!
ウエスト・ヒップ・太ももなど
定期的にチェック♪



**筋肉を守りながら
理想のカラダへ!**
バランスの良い食事と
適度な運動を♡

体重よりも、あなた自身の**“理想のカラダ”**を目指しましょう! ♡