



RIZAPウェルネスプログラム 学んだことの総まとめ

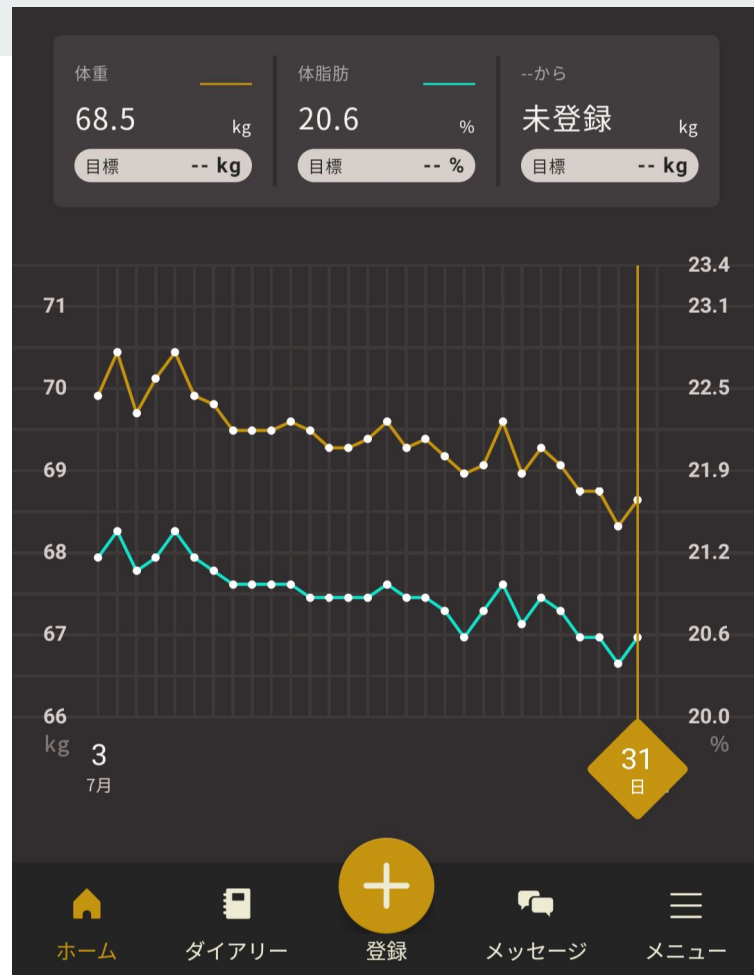
2ヶ月やり終えた成果

体重と体脂肪率の変化

体重 : 72.6kg → 68.5kg

体脂肪率 : 22.5% → 20.6%

※2ヶ月間





継続の秘訣とは何か

- 出来た事、出来なかった事を振り返る
- 出来なかった事は何故できなかったか考える
(なぜ5=なぜなぜ分析)
- 考えた改善策(実施できるもの)を行動に移す



体重が落ちない6つの原因

- ①運動
- ②食事
- ③腸内環境（便秘）
- ④睡眠（6時間半以上）
- ⑤ストレス
- ⑥月経（前後1週間）



改めて基礎から振り返る

- ・体作りは運動が20%、食事が80%
- ・食事の量は 昼(5割) > 朝(3割) > 夜(2割) の比率
特に21時以降の食事は極力しない
※夜はエネルギー消費されない



糖質の摂取を抑える事が重要

- ・糖質 > 脂質 > タンパク質 の順で消費される、
糖質の摂取を抑える事で脂質を消費する
※但しカロリーバランスが大事、
糖質を減らした分、良質な脂質を取る



低糖質生活の始め方

｜ 朝 ｜ 昼 ｜ 夜 ｜

プチ低糖質 ｜ 普通 ｜ 普通 ｜ 低糖質 ｜

スタンダード低糖質 ｜ 低糖質 ｜ 普通 ｜ 低糖質 ｜

スーパー低糖質 ｜ 低糖質 ｜ 低糖質 ｜ 低糖質 ｜



食べる時の注意点①

- 良質な脂質を取る(魚、アボカド、オリーブ)
- 食物繊維を取る(サラダ)
- 発酵食品を取る(キムチ、ヨーグルト)
- 間食を取る(食事の間隔を空けない)



食べる時の注意点②

- 調理方法（焼く／蒸すは○、揚げるは×）
- 食材（糖質、たんぱく質の量を成分表で確認）
- 味付け（塩／胡椒／ソース／あんかけは×）
- 注文方法（単品注文は○、丼ものは×）



隠れ糖質に注意

- ・ポテトサラダ（じゃがいもやにんじんが×）
- ・海鮮丼／お寿司（ごはんが×、イクラが×）
- ・すき焼き（ダシに砂糖が入っているので×）



こんな時どうする？

- 飲み会に誘われた
- 甘いものがどうしても食べたい
- 食事をする時間が取れない



回答例

- ・飲み会（周りにダイエット中である事を伝える、豆腐や枝豆などを低糖質なものを食べる）
- ・甘いもの（昼間に食べる、和菓子を選ぶ）
- ・食事（抜くのは×、時間をずらして食べる）



常にプラス思考で行動し続ける

- ・夜にたくさん食べてしまった → 明日は控えよう
- ・甘いものを食べてしまった → 運動して消費しよう
- ・運動が出来なかった → 今日は休息日、また明日
張ろう



運動について

- 日々の有酸素運動、週2回の筋トレ

- 筋トレは時間より質

高強度インターバルトレーニングを意識

（全力と休憩を繰り返す）



まとめ

重要なのは自分の生活スタイルにあわせて

出来ることを実施していくこと

※出来ないことを無理に続けると必ず心が折れて
続けることが出来ない