

食事はあなたの健康を支える一丁目一番地

メタボなカラダを3つのポイントで改善！

背中のお肉が気になるあなた！



改善！



お腹のお肉が気になるあなた！

改善！

① ゆっくり食べる

食べるのが「とても遅い」人よりも「とても速い」人たちは、5~8kg太っているという報告があります！

② 野菜を先に食べる

食事の際、野菜を先に食べるだけで、血糖値の上昇を抑制したり、体重を減らすことができます。

③ 間食を上手にとる

夕食が遅くなりそうな日は、夕方に簡単な間食をとり、夕食のご飯を控えるために。寝る直前のたくさんの食事は太るモトです。