

◆シンプルに20時以降は食べないというダイエットをしています。

20時まではいくらでも食べてOKです。お家にいる事が多い昨今ですが、体重はキープしています。

中学生の娘は、休校でふとりましたが、少しずつ戻りつつあります。ストレスなくできますよ。カントンタンで続けやすいと思います。

◆365日、必ず1日1回ラジオ体操第1、第2を15時にやっています。ラジオ体操は朝6時30分からも放送していますが、空腹でとてもできないので15時にしています。15時も正月と日曜を除いてラジオ第2で放送しています。ラジオ放送が無くてもできるのですが、やはりピアノと講師のかけ声があつた方が気分的にUPします。やせるというより、続けてゆけば体調を整える役に立つかもというところでやっています。

◆4月～5月一杯仕事がコロナで休みになりました。仕事復帰の際「コロナ太りしたね」と言われないよう、家ではあまり動かず、食事を減らし、おやつもガマンした。結果、ヒーク時より5～6kg体重が減りました!! 決しておすすめは出来ませんが…（苦笑）

◆子育てに追われ、あつという間に気づくと、体重が少しづつ増え続けます。まともなダイエットはしたことがありますが、かなり巨大化している体。体を動かすと、おなかがすき、おいしくごはんがすすみます。(汗)。ダメですね。この暑い夏に体重が少しでも減ってくれたらよいのです。主人のメンズの服が小さくなつてしまつたと…私にちょうど良く、びっくりです。

●ダイエットには、運動や食事制限など様々あります。同じ方法でも個人差があります。まず、ご自身の健康が第一ですので、取り組まれる際、組合員の皆さんは無理をなされないようお願い致します。健康を害してしまっては元も子もございません。

◆夫婦で 健康づくりチャレンジ。
目的はダイエット。だんなのおなかが見事なスイカ状態で、久しぶりに会う人からもびっくりされてるようです。
とりあえず、毎日体重を測る、歩く、階段を使う、ねる2時間前は食べない、ゆつくり食事する（これがいちばん難しい）と、できることからやっています。
膝や腰が悲鳴をあげる前に体を軽くしたいです。

◆インターネットでサブリを購入することがあります。最近の定期購入には、ついクリックしてしまいたくなります。

宣伝は成功している人ばかりなのでしようけれど、私はなかなか成果が出ませんでした。

今後も広告に目がいくと思いますが、レビューを見たり、他の人の意見を聞くことで購入するかどうか決めたいです。

◆一昨年まで70kg台でしたが、糖質ダイエットに挑戦して昨年まで8kg減量できました。でもその後、1~2kgと増え続け、現在はもとのもくあみ状態です。毎日、体操とウォーキングをがんば

に…。この差は何か?分析した結果、運動をしたかしないかで差が出ているのだと思います。ダイエットの目的は娘の方だったのに、むずかしいものです。現在、娘は食事への不満はない様ですが、外食は要注意です。

◆今まで、いろいろと「サプリなど」やつたことがあります、あまり成果がありませんでした。やはり、長い間継続出来ることが大事なので、寝る前に布団の上で軽い運動をしています。成果は、まだですが、少し続いているので、楽しみです。充分わかつているのに、なかなかで、やる気と根気が必要ですね。

私は、4月まで共同購入で配達をしていたので、ダイエットとは無縁でした。ですが最近、業務が変わりデスクワークが増えたため、運動不足気味で筋肉が減り、贅肉が増えました。

皆さんからのダイエットに関する成功・失敗などを参考に健康維持に努めたいと思います。また、「色々なダイエット」のタイトル通り、体重を減らす以外のダイエットの投稿もいただいております。広報担当

今月の
テーマは… 色々な
ダイエット

コロナウイルスの影響でステイホームが長くなり、ビールを飲む機会が多くなりました。

秋の健康診断が今からこわいです。そろそろダイエットしなきゃヤバイかしら!?

青森市の組合員さん

◆若い頃は、いろいろなダイエットを試しました。現在は、一番体重が多かった時からマイナス15kg…。ダイエット方法で効果的だったのは…いえいえ、加齢で胃弱になりました、自然に食事量が減つためです。とっても太いは心配ですが、ちょっと太めは健康である!!お食事が美味しいだけて、毎日が楽しければ、よし!としますよ。

◆娘は運動が苦手。食べる事が一番好きで、その中でも油っこい物や甘い物にすぐ手が伸びてダイエットなんか無関係という感じでした。その結果、メタボ体型。そこで食事は野菜を多めに、野菜から食べる事を第1にし、朝、昼、夕と、時間を規則正しく摂るようになりました。間食は、PM3時にしました。果物、コーヒーかお茶、甘い物は菓子1個とした結果、時々増減がありました。2年でマイナス8kg減量しました。ですが、今は手ヨット、リバウンドぎみ。

い! とにかくもので
す。そう言つても、家の中にはま
だ不用品がいっぱい。これを機に
又、ダイエットに励みます。

◆タンスのダイエットです