

ダイエットの豆知識 vol.3

カラダシフォンのパーソナルトレーナーがトレーニングやダイエットに役立つ豆知識を紹介します。

夕食が遅くなる方へのアドバイス

●お仕事や早めの食事で夜中にお腹がすいちゃう時

空腹のまま夜遅くまで残業し、家に帰ってからしっかり食べる。お仕事されている方に多いと思いますが、これが最も太りやすいパターンです。仕事や生活のリズム上どうしても夕食が遅くなってしまふ方は「分食」を行ってみましょう！

できるだけ夕食に近い時間帯に主食となるおにぎりなどを食べておき、家に帰ってからおかずだけ食べるようにしましょう。その際には就寝までの時間を考え、油物を控えるなど、おかずの選び方も注意することも必要です。

カラダシフォンでは、ひとり一人に合わせた効率的なトレーニングメニューを行っています。早く結果を出したい方や、希望する方には、普段の食生活も含めてサポートしています。まずは、カウンセリングから。お気軽にご相談ください。



パーソナルトレーナー カラダシフォン代表 小池洋次

お問い合わせ **tel. 011-213-8711**

札幌市中央区宮の森1条5丁目1-6 SLITビル2F **P無料**

カラダシフォン
Karada Chiffon
you just trainingpartner

