

全7件

アルバム表示

午後 9:03

スタートいいですね！

最初に厳しくしておいて余裕持って体重落としてだんだん楽になる方がいいので、この1週間は頑張ってみてください！

しっかり糖質制限して運動もできた日の翌日とか、すぐに体重落ちたりするので、結果早くみたかったら積極的に汗かいて運動してくださいね！笑

既読  
午後 9:20

記録も糖質制限もとてもよくできているので、素晴らしいです！

普通は最初なれるまではなかなかよくわからなかったりするのですが、 の場合はほとんど何も言わなくてもわかってますね！

既読  
午後 9:21

2018.11.12

ありがとうございます！はい、結果早く見たいので、1週間がんばります。

午前 11:00

記録とカロリーチェックはトライとエラー繰り返してきました。笑。ただ自己流でやってきまして、なので今回野田さんからは 論理を  
しっかり腑に落とすこと、あと完全に習慣になるまで継続すること、を習得したいと思っています。

午前 11:04

「体重・体脂肪記録」アルバムに画像を追加しました。





全5件

アルバム表示



午後 10:58

低糖質、高タンパクで素晴らしい内容ですね！

早く筋肉をいじめて欲しいです！笑

既読  
午後 11:15

既読  
午後 11:16

本当に素敵な記録なので、そのうち素材として使いたいと思います～。引き続き綺麗に書き続けてください♪ 😁

2018.11.9

トレーニング、たのしみにしています。笑（でも、本当に筋トレをちゃんとやるの初めてなので教えて頂けることたのしみです！）

午前 12:23

記録すきなので、うれしいです！

午前 12:25

既読  
午前 12:57

楽しみにしてください！  
基本的に美しするためのボディメイクなので、あんまりゴリゴリきつすぎることはしません！  
家庭でもできるような方法を教えていきますね～

おはようございます、はい！(^ ^)

午前 8:30

「体重・体脂肪記録」アルバムに画像を追加しました。



2023/10/26

全5件

アルバム表示

午後 10:16

夕飯は、安くなつた鯵でした。魚は重さの感覚が全然わからず見積もりです。1日全体では乳製品の割合大きすぎたかもしれません。

金曜日に飲み会があるのでそれまで貯金をと思っていますが、以前、飲み会は前より後で調整した方がよいとも読みまして。

咳きです！

午後 10:30

今日もしっかり記録してて偉いですね！

飲み会気になるようでしたら、サラダや枝豆や豆腐などの小鉢、焼き鳥やエイヒレなどの動物類を意識して食べるようになりますよー！

避けるのはポテトフライや締めのご飯ものなど。スナックや唐揚げの小麦粉にも気をつけたいですねー！

お酒はできるだけ蒸留酒で、甘い女子系ドリンクよりもハイボールや焼酎などのおっさんくさいものがいいですねw

選ぶとしたら炭酸系がお腹にたまりやすくていいですー

既読  
10:54

ウインナーなどの加工肉に関してですが、特にこだわりがなければ他のお肉同様たんぱく質にカウントしてください。中に入ってるものは同じなので。

ただ、加工肉はつなぎとして使われてる糖質に気をつけるのと、あとは塩分くらいですねー。

もちろん生肉よりも食品添加物などは多く使われていますが、一応安全基準内で入れられているので。

ぼくは生鮮食品から調理するのも好きですが、食品添加物も大きくは気にしないので、科学の恩恵と豊かな食卓に感謝しつつガンガン食べます～。

既読  
10:58

ありがとうございます、！飲み会のアドバイスうれしいです、留意します！

午後 11:42

お肉の加工食品も、了解です。糖質は確認するようにします！

午後 11:47



おはようございます！

ひとまず、目標通り3kg弱の減量おめでとうございます！  
食事・運動ともにしっかりやっていたので、さすがですね！

既読  
午前 9:09

半年で10キロ、3→2→2→1→1→1と落としていきます。

今月は年末も挟むので、頑張って2キロ、というところですね。

既読  
午前 9:11

ただそれで気が緩むのではなく、3キロ4キロ落とすイメージでやらないと正月は手強いので、引き続きしまっていきましょう！

既読  
午前 9:23

逆に、正月はさんで2キロ落とせたら今後絶対行けるはずなんで、ファイトです！

食事ルール 12/10 - 1/10

◆ 1日の糖質摂取量...

既読  
午前 9:30

ノートを見る >

ちょっと [redacted] には余裕すぎたので、目標値を修正しますね。

糖質は100を上限とし、目標80g未満

- ・カロリーは体重が落ちたので原理的には基礎代謝が落ちる
- ・マイナス2kgなので摂取カロリー少し増やしても良い
- ・年末年始の効果がプラス

など変化要因が色々ありますが、差し引いてそのまま据え置きで1480kcal未満とします。

タンパク質は引き続き60g以上は最低取っていきましょう。

NGルールとして、1食の糖質量を定めました。

既読  
午前 9:33

何か疑問、反対意見あったら言ってください！w



午後 1:50



午後 1:54

ダウンロード | 転送 | タイムライン | Keep

お、走ったんですか！

えらい！

心拍数おかしくないですか？笑

既読  
午後 1:55

野田さんおっしゃっていた通り糖質制限と運動重ねると結果見え易くなるの、実感できました！

午後 1:56

体脂肪率がその分上がっていたので単に老廃物が排出かと思うのですが、一度結果みえるとモチベーション上がる点でよかったです。

午後 1:57

糖質制限と運動で体の水分少なくなりますからね。体重は比較的すぐ落ちますね。  
まあ体脂肪は市販の体重計ではそのまで精度高くないのでなんとも言えませんが。  
そういえばスタジオにInBody あったのでそれで測ってみましょうか！

既読  
午後 4:17

すみません、さきほど電源無くなってカフェで充電しているので、猿田彦ではなくこちらに来ていただけますか..?



## 猿田彦コーヒー

コーヒーは実に多様な効能が認められていますが、主にカフェインによるリパーゼの活性化、クロロゲン酸などのポリフェノールにより、脂質の分解促進と吸収抑制の効果があります。

血糖値の上昇を抑え、胃酸の分泌を促進し消化吸收をたすけ、リラックス効果があるので、食中や食後に飲むことでダイエットの助けになるでしょう。

また、運動前に飲むことで脂肪の分解燃焼促進が期待できます。

ただし、夜飲むのを避けるのは当然のこと、胃が荒れる可能性があるので空腹時は避けることと、カフェインによる副作用もあるので一日4杯を上限とし飲みすぎないこと。

血管を収縮させ体を冷やす働きがあるので基本はホットで、そしてブラックで飲むこと。

甘いものと一緒に飲んだり、砂糖やミルクを入れるくらいなら飲まない方がいいです。

甘いものが欲しくなるならコーヒーは避けて食後すぐ歯磨きしましょう。

コーヒーは正しく飲用すればダイエットに活用できますが、好きでなければ別に積極的に飲む必要もありません、くらいの立ち位置です。  
参考までに。

既読  
午後 1:12

「食事記録」アルバムに画像を追加しました。



全3件



<サワー・酎ハイ>

- ウーロンハイ
- 緑茶ハイ

<スタンダードカクテル>

- ジン・トニック
- ウォッカ・トニック
- モヒート
- モスコミュール

午前 11:00

<サワー・酎ハイ>

- ウーロンハイ
- 緑茶ハイ

<スタンダードカクテル>

- ジン・トニック
- ウォッカ・トニック
- モヒート
- モスコミュール

既読

既読  
午前 11:11

取り急ぎ、

既読

サワーはシロップ入る可能性が高く、  
カクテルは確実に全部シロップ入ってますw

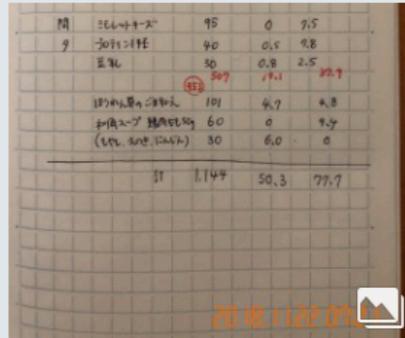
既読  
午前 11:12

トニックが砂糖水です

ありがとうございます！了解です、サワーとカクテルは全てダメですね。全部ハイボールでいきます。

午前 11:27





全5件

アルバム表示

午前 7:23

お早うございます。昨日もありがとうございました。昨日は上手く食事制限できたつもりだったのに体重増えていて悲しいのですが、感情入れずに続けますように。思い当たる原因としては、水の量と睡眠時間（どちらも代謝に足りてない？）なので、調整するようにしてみます。

午前 7:37

0.2くらいは誤差なのであまり気にせずに！もう少し中長期の変化をおって行きましょー！

一時的な水分量の変化で体重も体脂肪も上下しますのでー！

ボディメイクがストレスになっては本末転倒なので、ちょっとの変化に一喜一憂せず自分に自信を持って堂々と立ち向かえるように、常に生活をアップデートして行きましょー！ちゃんと管理して自信を持って堂々としてれば結果は付いてきますよ。

既読

睡眠不足はダイエットも美容にも悪いので、しっかり生活整えて行きましょーねー！

既読  
午前 11:09

なんか日本語被っちゃいましたが1

はい！上記ありがとうございます。

午後 8:20

「食事記録」アルバムに画像を追加しました。





全3件

アルバム表示



午後 1:22

お昼ごはん、偏食と思いつつ、糖質抑えられる安心感から昨日と同じラインでした。

午後 1:25

既読  
午後 3:17

まあ糖質制限すると食事が「摂取」になっていきますからね。  
自炊して調理して楽しんでますが、ぼくも摂取と食事は分けて考えてます

既読  
3:20

だんだん気づくと思いますが、糖質制限しながら、ちゃんと安く美味しく栄養とるには、自炊しないと限界があることに気づくんですよ。。  
そのための時間管理も必要ですし、結局はボディメイクって、食・運動習慣・睡眠含め自分の生活習慣をトータルに整えていってより美しい自分を目指すことなんですね。

とてもささる言葉です、、

午後 3:24

「食事記録」アルバムに画像を追加しました。



おはようございます。今日は更に上がってしまい…昨日の夜、おからは糖質自体は8gだったのですが、カロリー的に食べるべきではなかったかもです。

もうひとつ、月曜日から便秘が続いてしまい体内に老廃物と水分溜めてしまっている気もするのですが、体重増えてしまっているのは、食事で変えた方が良い点などありますか？

午前 8:23

「体重・体脂肪記録」アルバムに画像を追加しました。



アルバム表示

午前 8:23

おはようございます！

便秘のせいもあるかもしれませんね。食生活的にはかなりいいはずですが。

女性は便秘になりやすいので難しいところがありますよね。

まあ誰にでもあることなので、気にしすぎないこと！

焦りは禁物ですが、食物繊維、乳酸菌、あと水分、意識的に取るようにしてみてください。ヨーグルト！  
あと、時間取れればゆ~っくりジョギングとかして欲しいです。

体重落とすのにも、便通の改善にもいいですよ。

生理的なサイクルとしては、どうですかね？

溜め込みやすい時期もありますので

既読  
午前 10:24



既読  
午前 11:13

とりあえず、自分に「ドンマイ！」と笑顔で言ってあげてください！  
誰だって失敗は繰り返しますし、人間の証拠ですよ！w  
PMSならなおさら仕方のないことです。

正直PMS対策に明確な効果がある、といえるのは糖質の摂取くらいしかありませんが、不足しがちな鉄分やカルシウムを多めに摂ること、コーヒーと紅茶を飲んでリラックスするようにするといいと思います！

既読  
午前 11:19

あとは基本の生活習慣ですね、十分な睡眠を摂ることと、ストレスが貯まるくらいまで働きすぎないこと。  
個人的にはPMSで気軽に会社を休める世の中になればいいと思ってますがね。。。

既読  
午前 11:27

もう一つ有効なやり方として、食事回数を増やして極端な空腹を作らない、という方法もあります。  
それと同時に、もう一つ上のステップとして「食事する時間と回数を明確に定める」という方法もあるので、もし可能そうであればやってみましょうか。  
空腹と食事のタイミングを体と頭に覚えさせることで、余計な空腹やカロリー摂取を抑える可能性があります。

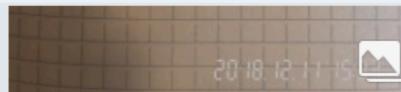
例えば以下の感じで、もう食べる時間と内容をある程度絞っておけば、余計な空腹の我慢や意思決定も無くなるし、ルールの範囲内で工夫しようとするはずなのでもう少しやりやすいかもしれません（「17時だけ甘いもの食べられる」「明日の何時までは我慢」とか）

07:00 ヨーグルトと果物 →歯磨き  
11:00 ミックスナッツ 30g → キシリトール入りのガム  
14:00 ファミレスで鍋orコンビニでサラダ+肉惣菜1つ（しっかり食べる）→歯磨き  
17:00 （おかし食べるならここで糖質40gまで）  
20:00 おうちで鍋（比較的しっかり食べる）  
21:00 入浴 &歯磨き  
22:00 （紅茶+ラカントでリラックス）  
(夜は甘いもの欲しくなったらひたすらガムで我慢)

既読  
午前 11:37

いずれにせよまた今度暴食やってしまったら、上のように時間や内容もある程度定めて食事習慣決めたり、一旦カロリー制限無くして糖質以外のご飯をたくさん食べてもらったりと、やり方変えようと思います。  
よりストレスの少ない形で、他の生活とのバランスをとっていただきたいなと。





2018.12.11 5

全2件

アルバム表示



午後 3:33

あら、健康優先ではいてもらいたいので、大丈夫ですよ！

ストップする決断も勇気と賢さのうちです！

さむい日続いてますし、気をつけてお過ごしください。

ただ、すみません場所代はかかるてしまうので、消化扱いとさせていただきます。

既読  
午後 4:32

今度コンディションの良い時に長めに走りましょう。

既読

糖質いったん取っても良いので、食べるなら野菜と果物をしっかり食べるようにしてください。そして温かいもの。

既読  
午後 4:33

めちゃくちゃ寒いので、体調よくないならランニングもやめておき、何も考えずしっかり入浴して寝ましょう。

ご確認ありがとうございます、野田さん、、すてきな指導者です。

はい、今度長めにランニング、よろしくおねがいします。

午後 4:40

既読  
午後 6:47

ありがとうございます！  
とりまお大事に！



全5件

アルバム表示



午後 10:17

あー、はみがきすばらしいですー。

夕飯たべおえて、やはり昨日のような空腹感あり。今日は運動した割にカロリー抑えたからと自分甘やかしたくなってしまったのですが。

思い切ってはみがきしたら、空腹感も心も落ち着きましたー。

リマインドありがとうございますm(\_ \_)m

午後 10:20

3.9(土)

既読  
午前 1:07

おおよかった！  
歯磨きできるようになったなんて大きな進歩ですね！笑

はい、進歩ですね。笑。

おかげで体重も一旦ひと壁を越えました。この数字維持できますよう。

今日のテーマはお水とはみがきです。

午前 9:21



おはようございます。ごめんなさい、昨日の夜は、24時頃に、カツサンド、バニラアイスクリーム、メンチカツ、クレープを。すみません、ここ数日、頭の中ぱにくってます、整理します。

1 : 時間は別仕事をする。

2 : 20時にはオフィスを出る

3 : 部屋の掃除をする

午前 9:16

お仕事大変な時期で、かなりお疲れのようですね。

わかっているとは思いますが、真夜中に暴食すると太りやすいのはもちろん、睡眠の質も下がって疲れが残った状態で明日を迎え、また疲れることになりますよ。

既読

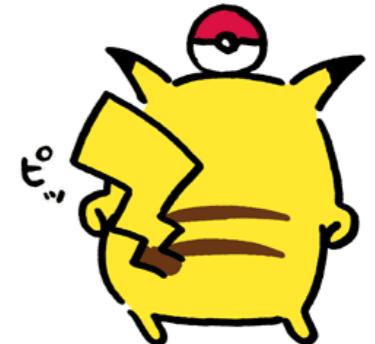
きつい時こそ冷静になって、心を取り戻してくださいね。

ストレス溜まったら、  
・入浴する  
・ハーブティーとか飲む  
・一瞬でいいから筋トレする！  
・とにかく布団入って寝る！

既読

のいずれかをやってみることをお勧めします！

既読 ファイトです！



既読

