

5<5< 確実に1kgずつ 楽々 ダイエット - その5 -

楽々ダイエットの5回目は「ダイエットの壁(運動編)」です。ダイエットに成功するか失敗するか、それは停滞期をどう乗り越えるかにかかっています。この時期を「ダイエットの壁」と呼んでいます。ここで挫折しないように、この楽々ダイエットは焦らず確実に長期戦で取り組むことをねらいとしています。

停滞期とは？！

ダイエットを始めると、体重は徐々に減少します。しかし、一定期間を過ぎると体重がほとんど減らない時期(停滞期)を迎えます。これは基礎代謝などが低下してくるために起こるもので、少ない食事でも何とか体重を減らさず安定させ、体を維持しようとする一種の適応現象と考えられます。健康的なダイエットは「やせる時期」と「やせない時期(停滞期)」を繰り返しながら、体に負担をかけずゆっくり体重を減らしていくことです。急激に体重を落とすと、リバウンドしやすい(太りやすい)体に変化してしまいます。健康的なダイエットは「焦らず・ゆっくり・少しずつ」がポイントです。

停滞期のダイエットの取り組み方

「停滞期かな？」と感じたら、焦らずに、今まで通りの食事・運動を継続することが重要です。(楽々ダイエット-その2-参照) 運動強度が低いソフトな運動(ウォーキング・水泳・自転車・・・etc)などの脂肪を分解し燃焼させる運動と、筋肉を鍛える運動(ウエイトトレーニング)は、基礎代謝を上げることができますので、このような運動を組み合わせ続けていれば、再び体重が減ってくる日が訪れます。しかし、この停滞期が1ヶ月以上も続くようなら、食事・運動・日常生活を改善する必要があります。

停滞期を上手に乗り切りましょう！！



ボックスエクササイズ

ボックスに片方の足を乗せ、もう一方の足も乗せる。
次に片方の足を降ろし、もう一方の足も降ろす。これを5分間繰り返す。
できるだけリズムカルに行うのがコツ。

- * ボックスの高さは10~20センチ程度が適当。
 - * 運動がおっくうな方、時間がない方、暑くて外でウォーキングが大変なこの時期に室内でできるエクササイズです。
- (連続5分間やるだけで、ウォーキングの20分に相当します。)

気分転換しましょう！！

停滞期の時に体重のことばかり気にしているのも、かえってストレスになります。こんな時は気分転換が一番です。休日に外出したり、ゆっくりお風呂に入ったり、テキパキ家事や掃除をすることで消費カロリーがアップします。休日の過ごし方で体重も変わってきます。



スタッフからのアドバイス

ダイエットとは、停滞期と順調期の繰り返しです。もし停滞期がなく体重がみるみる減ったとしたら、それは無理しすぎている証拠です。体調がすぐれないとき、疲れたときには無理をしないのが、ダイエットを長続きさせるコツです。焦らず・じっくり取り組んでいきましょう！

次回の楽々ダイエット

「**ダイエットの壁**」

(栄養編)