

もも さん

【左京区在住 60歳 女性】

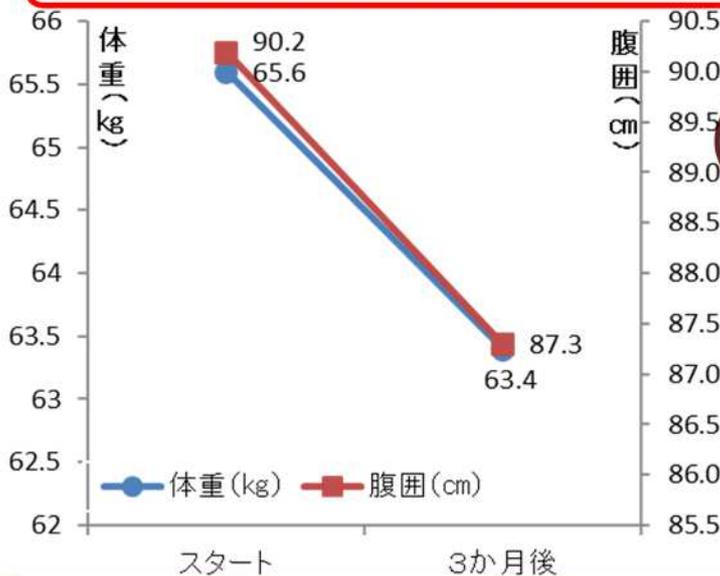
【 3か月後の目標 と 取り組んだこと 】

目標

体重を2kg
減らす

- ① タンパク質の重ね食べをしない。
- ② 間食をゼリー、果物、焼き芋等に置き換える。
- ③ 買い物は2回に1回は歩いて行く。

【 結果 】 体重－2. 2kg、腹囲－2. 9cm になりました☆



これからも食事や運動に気をつけて、健康に過ごします。



特定保健指導を利用した感想♪

今まで自己流のダイエットを試みてもうまくいかず悩んでいましたが、適正な食事の質や量、簡単な運動の機会を増やす等のアドバイスをいただき、無理なく取り組むことができました。電話でのフォローなどを手厚くご指導いただき、ありがたかったです。

支援スタッフからのメッセージ♪



適量の主食、主菜、副菜を摂ることや間食の量を見直し、目標を達成することができました。運動や減塩にも取り組まれ素晴らしいです。今後も無理なく継続してください。