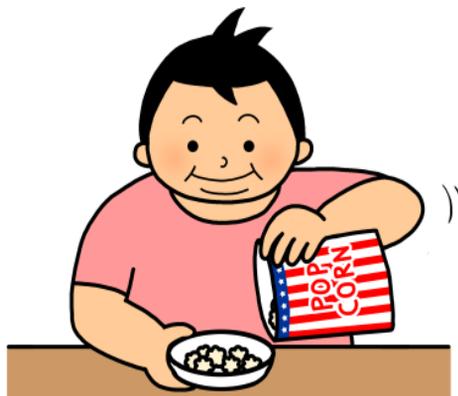


食べ過ぎないための対策

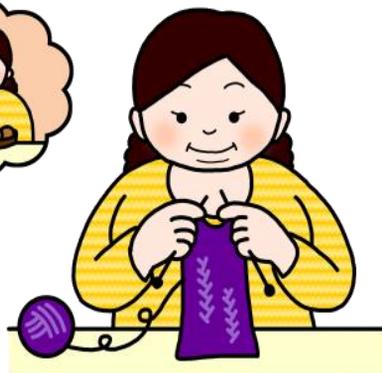
距離を置く



工夫して食べる



違うことをする



強い気持ちをもつ



協力してもらおう



食べ過ぎないための対策

距離を置く

- ・お菓子を棚にしまう
- ・食べ物を買置きしない
- ・食卓に長居しない
- ・よく食べる人に近づかない

工夫して食べる

- ・食べる分だけ小皿に盛る
- ・ゆっくり食べる
- ・先に野菜を食べる
- ・全部食べないで残す
- ・脂っこいものは食べない

違うことをする

- ・好きなことに没頭する
- ・お茶を飲む
- ・歯を磨く
- ・寝る
- ・友人や家族と話をする

強い気持ちをもつ

- ・ダイエットに成功した時の自分をイメージする
- ・本当に食べたいかを考える
- ・自分の体重を思い出す
- ・食べ物から意識をそらす

協力してもらおう

- ・周りの人にあげる
- ・友だちと分けて食べる
- ・ダイエットの話を聞いてもらう
- ・ダイエットの秘訣を聞く