

食べ過ぎた後の対策

反省



気にしすぎない



体重をチェックする



食事で調整



運動で調整



食べ過ぎた後の対策

反省

- ・食べ過ぎたことを後悔する
- ・もう食べ過ぎないと心に決める
- ・食べ過ぎないように注意しようと思う

気にしすぎない

- ・「まあ、いいか」と気に留めない
- ・気持ちを切り替える
- ・一食くらい大丈夫と自分を励ます

体重をチェックする

- ・体重計に乗って増えたかを確認する
- ・体型を確かめる
- ・体を触って太ったかを確認する

食事で調整

- ・次の食事でご飯やおかずの量を減らす
- ・脂っこいものを食べないようにする
- ・お菓子や甘い飲み物を減らす

運動で調整

- ・ウォーキングやランニングをする
- ・なるべく多く歩く
- ・いつもより身体を動かす