

食欲の秋を コントロールしよう♪

外気や体温が低くなる秋から冬にかけては、体温を保つためにエネルギーが必要。

つまり、代謝が上がりやすくなる!!

= 食事療法を効率よく実践できる季節!!



え!?!ってことは...
今までただの
食べ過ぎ!?

☆予防策☆

① ゆっくりよく噛む

お腹一杯のサインが出るのは15分後
早食いは食べ過ぎの素です!

② 野菜・海藻類を先に食べる

秋の食材「きのこ」を取り入れてみては♪
満腹感が持続するので強い味方!

③ ながら食いは禁止

しらない間に食べ過ぎてしまう素です!
きっちり量を決めて食べましょう♪