

体脂肪を減らす食べ方の基本ワカ条

1 脂質や糖質
は必要以上にとらない

5 タバコはやめ
アルコールは
飲まない
ストレスはためない

2 糖質は菓子や果物
より、ご飯やもてとる

6 ご飯は
一口15~20回
かんで食べる

3 脂質はまあ
絶対量を減らす

7 脂肪の代謝を促し
食物繊維も多い
野菜を食べる

4 夕食は決まった時間に
寝る前にたっぷり食べない

