

痩せたあとも戻らない

目標の 立て方 ガイド

数字に振り回されません。
戻らない人のやり方です。

01 体重だけを見ると、戻る

体重は**結果**です。結果だけを見ていると、やることが決まりません。

ごはん

~~ごはん~~



じゃが芋

やさい

~~生野菜だけ~~



きのこ＋
ブロッコリー

おかず

~~毎日ちがう料理~~



味を変えて
回す

見るものを3つに分ける

- ① **体重は「7日の平均」で見る**……1日の上下は水分です。毎日見るなら平均で。
- ② **服で見る**……同じズボン1本を決めておく。数字より早く気づけます。
- ③ **できた日の数で見る**……今週、夕食を形にできた日が何日か。 **これだけが、自分で動かせる数字**です。

体重計に乗る日

毎日乗ってもいいですが、**判断は週に1回**にしてください。毎日判断すると、水分の上下で気持ちが7回動きます。

02 目標は「期限」より「やめない条件」

3か月で何kg、と決めた人ほど、3か月後にやめています。

よくある決め方 戻らない決め方

3か月で -8kg

3か月やっても続けられる形を決める。

落ちる量は、その形についてきます

毎日 自炊する

週に何日できれば合格かを決める。

4日でいい、と決めた人が結局いちばん続きます

お菓子をやめる

食べていい日を先に決める。

やめると決めた日から、そればかり考えます

運動を始める

いまの生活で増やせる動きを1つ。

ジムに入る前に、歩数が増えるかを見ます

言いかたを変えるだけ

「やめる」で決めた目標は、できなかった日に**ゼロ**になります。

「何日できれば合格」で決めた目標は、できなかった日も**まだ残っています**。

03 戻る人と、戻らない人

落とし方ではなく、落としたあとの持ち方で分かります。

戻 る 人	戻 ら な い 人
目標体重に着いたら やめる	着いてからの形を先に決めている 「ここからは週4日でいい」と決めてある
食べた日に 次の日を抜く	食べた次の日も、ちゃんと食べる 戻し方を1つ持っている
うまくいった方法を ずっと続けようとする	止まったら変える と決めてある 同じやり方は、ずっとは効きません
ひとりで抱える	聞ける相手がいる 合っているかを、自分で採点しなくていい

いちばん大きい差

戻らない人は、**やめる日を決めていません**。「痩せるまで」ではなく「これがふだん」にしています。

目標は、**できなかった日に効く形**で決めてください。
それが、痩せたあとも残ります。

どこまで落とすか、どこで維持に切り替えるかは、人によって違います。

ごはん

~~ごはん~~



じゃが芋

やさい

~~生野菜だけ~~



きのこ＋
ブロッコリー

おかず

~~毎日ちがう料理~~



味を変えて
回す

あなたの切り替えどきは、体格と生活で人によって変わります。

ここだけは紙に書けないので、**トリセツ作成会**で一緒に出しましょう。