

ダイエットの歴史

- ・人類最初のダイエットは古代ローマ時代?!
- ・その頃のダイエット方法とは?

なぜダイエットは失敗しやすいのか…

- ・ダイエット成功率は?
- ・ダイエットの本当のゴールとは?

やせた体重を KEEP するためのアプローチ

- ・新しい生活習慣をルール化する
- ・1人で取り組まない
- ・味覚を変える

ライフスタイルの見直し

- ・今までのダイエットはリバウンドして当然?!
- ・新しい生活習慣はワクワクするものであるか?

ダイエットプランの見直し

- ・毎日やっていることを、ちょこっと変える
- ・1日のスケジュールを書き出す

食生活の見直し

- ・だし(うま味)の活用
- ・舌やせのポイント

