



中2女子です。最近だんだん太ってきて痩せたいんです。でも運動はあまり得意じゃなくて_:(´∩`)<:そこでみなさんに、効果的できつくないダイエット方法を教えて欲しいです!また、今年受験生になるので、なるべく短い時間で済むほうがありがたいです。どなたでも大丈夫なので回答もらえると嬉しいです m(_ _)m

私が今、実践中のダイエット法をご紹介します!
 1, お菓子を50KCAL以上取らない!(お菓子を食えない!でもOKだけど、いきなりすると続かない!)
 2, 歯磨き中は、つま先だち!(ふくらはぎを鍛えよう!)
 3, 毎日寝る前に腹筋20回!(たった20回でも毎日すればOK!)
 4, ストレッチ!(ストレッチもダイエットの一つ!)
 5, お風呂の温度を高くして、10分ほどつかる!(汗をかきましょう!マッサージをすると、さらに効果的!)
 6, 両足を90°にあげて30秒程キープしたり、足をバタバタ~(意外ときつい、...)
 ※終わり※ちょっとづつ頑張りましょう!



トリプルビーを飲みましょう
まじで痩せます



私が参考にしているYOUTUBERの「なるねえ」さんの動画によると筋トレ→ストレッチ→マッサージ、がいいらしいです!マッサージは準備しないといけない物があってめんどくたいので私は筋トレとストレッチをしています 😊簡単にできるのに効果もあって凄いので是非動画見てみて下さい 😊



サプリメントは人によって合う合わないがあるので用心はした方が良いでしょう。私は、かなり失敗したことがあるので、注意が必要です。特に、中学時代ってまだ身体が十分に出来ていないので、いろんなところに悪い効果が出たり、将来的に女性であれば子供を出産する時とかにも影響があるかもしれません。病院とかで処方されたものであれば、リスクなどもちゃんと説明してくれるので安心かもしれませんが、ネットは良いことしか書いてませんからね💧



教頭 田中