



そろそろプールがあるので短い期間で(できれば1日で)痩せられる方法があれば返信お願いします!!

こんにちは~

私は毎朝、ランニングしてます。そんなにスピードは出さずに10分から15分間走っています。痩せるだけでなく、体力づくりにも効果的です!1日で痩せるのは難しいと思いますが、私は4日ほどで痩せた実感がありました。ちなみに、1週間で2キロほど落ちました。あまり、追い込んだダイエットはしないようにしてくださいね。食事制限とかはしない方がいいです。頑張ってください!



家から学校までの距離にもよるけど、登下校時に軽くランニングしてみるのはいかがでしょうか。



できれば1日で、と書いてありますが、1日で痩せれるのであればみんなやってるはずなので多分そんな方法は無いと思います。しかし、痩せようと思って、食事を偏らせるのはよくないです。主さんがどうかはわかりませんが、中学生は太りやすい時期だと思うので、気にしなくていいと思います!中学校を卒業して、変な生活をしていないかぎりには多分痩せます。あと、主さんの性別はわかりませんが、水泳の時に、異性も同性も含め体のこととか気にしてませんよ(BY男子)

