

ENTRY No.

09

ユムラ

ユミコ

祐村 由美子さん

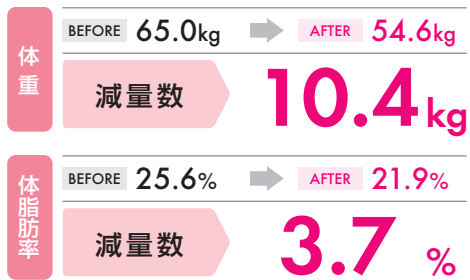
年齢 40歳

身長 162.0cm

職業 主婦

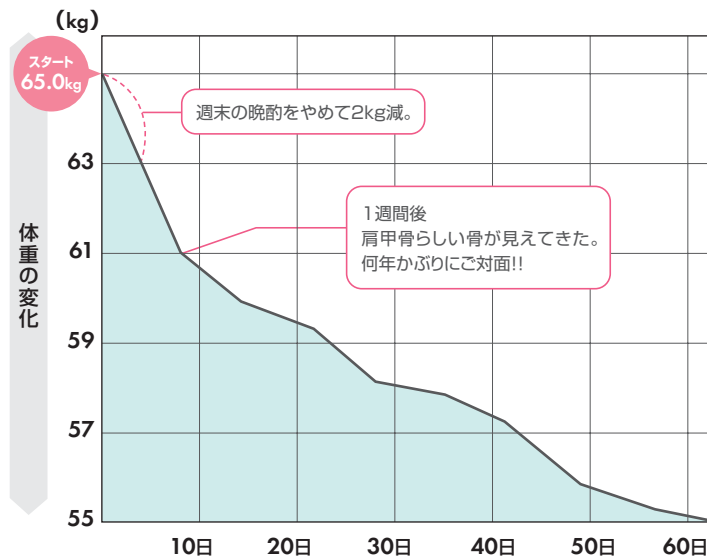
【マイクロダイエット使用期間】 H17.5.18~H17.7.31

■ 体重と体脂肪率の変化



※AFTERの数値は、2008年1月27日のマイクロダイエット グランプリ最終確認会での測定結果です。

■ マイクロダイエット使用中の体重推移



Pickup!

ダイアリーのおかげで、規則正しい生活に!

ダイエット中、記録を欠かさずつけるという作業は、毎日の生活の中に規則正しいリズムを作り出す事につながります。単に数字を書き留めるだけの作業でしたが、意味なくダラダラ食べる習慣がストップしたきっかけになったように思います。

何年かぶりの再会、それは…。

ダイエットを始めて1週間目のころ。以前は肉に埋もれ、全く見る事ができなかった肩甲骨らしい骨が目に入りました! 何年かぶりに目撃した自分の肩甲骨に、ダイエットの成果を実感しました。

運動嫌いだった自分。家族も巻き込み、アスリート家族に大変身!

以前の私は「マラソン!? 何のためにあるの?」「筋トレ? なんだそれ?」と思っていました。ところが、ダイエットを開始してから、できるだけ歩き、運動を意識するように。「我が家はアスリート家族じゃ〜」と叫びながら、夫や子どもと一緒にストレッチをするようにまできました。

■ マイクロダイエット使用パターン

	朝	昼	夜
スタートから ダイエット終了まで	MD	通常食	MD

使用した箱数 × **12** 箱

最初にやせたと実感した箱数 × **4** 箱

本気になってください。そして行動してください。 きっとあなたも変わります。

やせたい気持ちはずっとありましたが、太ったまま10年間を過ごし、もうこのまま一生太ったままなんだと思う事もありました。そんな時、息子が空手の型の部門で優勝をしたのです。毎日日々練習に励んでいる息子に頑張れと口だけの自分を振り返った時、私も何かをやり遂げたいと思いダイエットに取り組む事にしました。

代謝も衰えてくる40代間近、やせてシワシワになってしまわないだろうか、リバウンドしてさらに太ってしまわないだろうかと不安もありましたが、絶対に綺麗になりたいと強く思いました。しかし、根気のない私。自分の誕生日までの2ヶ月間だけなら頑張れる!と短期決戦に臨みました。

食事は朝・夕2食のマイクロダイエットを基本にし、バスタイムは毎日90分のマッサージと反復浴。夏場でしたから本当に、苦しくて辛かったですが、頑張りました。体重計に乗り体重が減っていた時はとても嬉しく、最高のご褒美でした。体重が減るたびに頑張ろうと思ひ、そして、そんな私の本気にマイクロダイエットは応えてくれたのです。変わらないと思っていた体型が変わり始めたのです。

行動を起こす事によって変化は生まれます。運動に興味なかった私も、今では積極的に体を動かしています。本気になってください。そして行動してください。きっと変わります。私がやせたいという望みを諦めていたら今も太ったままだったでしょう。マイクロダイエットを通じて学んだ事は、目的を持って行動をすれば変わるんだという事です。辛い日も、くじけそうな日もありました。でも、休んでも遠回りしても諦めない事。そうすればどんな事でも必ず目標に辿り着けると今は信じています。

私のマイクロダイエット FAQ

Q ダイエットを始めた動機は?

息子が空手で優勝し「頑張る姿」を見せてくれた事。人にばかり頑張れと言っている自分を反省し、私自身もまた何かをやり遂げたいという思いからスタートした。

Q マイクロダイエットを選んだ理由は?

「やせ組」に出会ったみなさんの笑顔!この笑顔は作りものじゃなく本当に勝ち取った心からのものだと直感したから。そして医学的に裏付けられた説明に基づく安心感。マイクロダイエットはやはりダイエットの老舗という信頼感はあった。

Q 生活習慣で改めた事は?

ストレス解消の週末の晩酌と暴飲暴食を完全に絶った。そして、体を動かす事が好きでなかった私が積極的に運動するように。太る→やせるという経験がなければ意識しなかった「健康」という事への関心を持つ事ができた。

Q ダイエット後の目標は?

おばさんから女性に戻りたい。今は洋服を選んだり、人から褒めてもらったり女性として扱ってもらえる事が嬉しい。

マイクロダイエット前、後の生活習慣の比較

改善項目	これまでの生活習慣	マイクロダイエット開始後の生活習慣
栄養バランスのとり方	野菜は多く取り入れて、わりと考えてとっていた。	ダイアリーをつけてみると意外にとれていない食品があって、偏りを改善した。
カロリーの調整方法	あまり考えていなかった。	豆腐やきのこ、海草などカロリーの低いもので総カロリーを減らした。
間食のとり方	あまり考えていなかった。	どうしても食べたい時は食べる。(ストレスを溜めない)ただし17時以前、それ以降食べない。
外食のとり方	あまり考えていなかった。	和食中心にした。
運動について	体を動かす事が好きではなかった。	常に体を動かすという事を意識するようになった。
生活について	夜の遅い時間に、夜食を食べていた。お酒を飲む量も多めだった。	ダイアリーをつける事で規則正しい生活のリズムができた。お酒の量が減った。