

# スポリハニュース

特集!!

めざせ! -3キロ

☆結果報告☆

9月号

平成22年9月発行

やっと暑い日も一段落しましたね。いかがお過ごしですか。

4月19日から8月20日までの3ヶ月間「めざせ!!-3キロ」  
～夏に向けて体重をコントロールしよう～という企画を  
昨年引き続き実施しました。

自分の体重を日々観察し、測定することを習慣化しよう!  
ということで希望する約20名の会員さんがチャレンジしました。



参加ルールはとても簡単で①スポリハに来たら、体重を測り自分で表に記入する。  
②無理をしない。③いつ始めてもやめてもOKの3点でした。

その結果13名の方が終了され、平均**1.09**キロの**ダウン**でした。  
1人はアップしていましたが1キロ未満の微増でした。  
すごいことですね! たかだか1キロダウンと思われるかもしれませんが、  
13名の平均ですから。これはすごい。

体重の変化は1日の中で、トイレ、水分補給、食事、発汗の量などにより  
1~2キロの変化はあります。朝と夜とでは違うということもみなさんは経験上、  
よく知っているのではないのでしょうか。

3ヶ月間、それも13名の平均ですから……よし!  
と判定してもよいのではないのでしょうか。

次回、平均1キロダウンした理由について少し推測してみたいと思います。