

休校となって7日目となりましたが、元気に過ごしていますか？生活リズムは崩れていませんか？毎日やると決めたことはできていますか？この休校期間中は自分の本性がでるものです。弱い自分に負けないようにしましょう。弱い自分に負けないためには「理想の自分の姿」を思い描くことが大切です。よく筋トレの本にも書いてありますよね。

そんな私は先日体重計に乗り絶望。Little did I dream my body fat ratio go over 20%...どんなに食べても太らない体質だと思い込んでいた私にとってはかなりのショックでした。この休校期間を利用して初めてのダイエットに挑戦中です。毎日1時間走るか全力のウォーキングをし、その後筋トレ、糖質を抑え、野菜を意識した食事をし、毎朝体重計に乗っています。体重・体脂肪が少しでも落ちていた朝は自分を褒め、増えていた朝には落ち込み、「今日は昨日以上に頑張ろう」と思って仕事に出かけています。

この1週間で感じたことは①目標は本気で達成したい目標であること②目標には数値を含めること③毎日数値を記録することが大切だということです。休校に入る前に皆さんも多くの目標を立てたと思います。その目標は本気の目標ですか？この休校期間でどう変わりたいのか、真剣に考えてみましょう。この休校期間を自分を変える期間にしましょう。皆さんの元気な姿、少しでも変わった姿を楽しみにしています。

PS まあ私の本当の目標は下の写真ですけどね...

