

## Weekly Report 炭水化物を減らしてみよう

1 週目、お疲れ様でした！まさかの体調不良など本当に大変でしたね。  
炭水化物を減らしてみて、体調や気分に関わらず何か少しでも変化がありましたか？(^^)

今週のキーワードはこの3つ

1. **コン食無糖**（コントロールできる食事は炭水化物なしにする。根井家にはあまり関係ないかもしれませんが。外食の多い経営者向けです。）
2. **チェックするなら炭水化物のグラム数**（食品のチェックは、カロリーでなくて炭水化物のグラム数です。この習慣をつけましょう！）
3. **空腹に水**（空腹のときに脂肪が代謝されます。その結果、脂肪を分解したときに生まれるケトン体を使う代謝経路が活性化されるようになり、痩せ体質になります。お腹がすいたらまずは水を飲んで、それでも空腹ならゆで卵やお豆腐を食べてください！）

大切なのは自分がどう感じているか、自分に目を向けること。体重が落ちるための自分のベストメソッドが必ず見えてきます。

レポート提出

あなたは1日1回炭水化物をとらない生活をできましたか？

割とできたら10マイル、もう一歩なら5マイル、できなかったなら0マイル

14日の朝の体重を報告してください！

減っていなくても大丈夫。大切なのはマイルです。

その他、体調や自分の食生活、**行動で気が付いたことがあればなんでもどうぞ！**なんとなく肌がきれい、なんとなく眠いとか、そんな感じで結構です。**ここが一番大切です。**

テーマを阻むもの、たとえば外食ではご飯を残しにくいとか、家族と違ってやりにくい、などあればどうぞ！

小さな行動の積み重ねで必ず結果が付いてきます。

2週目（14～20日）のテーマは「馬野菜」です。