食事

前半 行ったこと

- 毎日3食を取る
- 3食食べる
- 規則正しく3食取る。
- 夜遅くに飲食しない。
- 楽しく食べる
- 食べたいものを食べる
- 味噌汁にもプラスする
- きのこ類 海藻類 野菜を毎日食べる
- 自分で決める
- 極食しない。
- 甘い物はなるべく食べない。
- 間食しない。
- 自分にあった食事法

前半 行えなかったこと

時間 ①

○○しすぎ ダメ

- 間食（甘い物）
- 節酒
- 減塩食事
- 飲酒がやめられない
- アルコールの取り過ぎ
- ビール飲みすぎ
- カロリー計算
- 減量
- 減量

運動

Q.どうしたら継続できる？

運動不足

- 安易の休憩
- ランニングや筋トレ
- ウォーキングが継続、一生できる
- 早朝ウォーキング!!
- 早朝起きて草刈り
- 筋トレ ヨガ ストレッチ
- ヨガをする
- ウォーキング ジョギング
- 主にウォーキング 水泳 有酸素運動
- 自転車運動
- スポーツ（野球）
- 太極拳をする
- 自転車 ロードバイク（習慣化）

グループでやりたい！

心

- ポジティブに
- ストレスをためない
- クヨクヨと考えない。
- 歌を歌う
- いやの中は型月に時間越さない
- 休みにダラダラ過す
- 趣味でストレス解消
- グチを云う!!
- 素直に泣く
- サウナ
- 困った時の相談相手がいる
- 夫婦の会話が多い
- 悩みごとを家族などに相談できていない。
- 自画自賛する。
- 自分を認める!!
- ボランティア
- 心を落ちつかせる
- 深呼吸
- 寝れない時は本を読む
- スポーツ選手の活躍に感動する心

その他

- 筋肉
- 禁煙
- 禁煙
- 旅行
- 心につながる
- たくさん寝る（8h）
- 睡眠時間が少ない。
- 健診
- 体を気にする
- 体重が落ちない。
- ダイエット出来ない
- 毎日ヘルスメーターにのること。

11テーブル