

# ダイエット豆知識「お正月太り解消に42日間必要!？」

## 「お正月の間にどれだけ太りましたか？」

某TV局が出したお正月に関するアンケート。

その答えは **平均2,8kg** でした。

脂肪1gは9kcalですから

$$2,800g \times 9kcal = 25,200kcal$$

なんと「25,200kcal」も余分に食べたことになります。((



食事の量を思いっきり減らして、よほど運動を頑張っても、1日に - 600kcal がせいじっぱい。

$$25,200kcal \div 600kcal = 42日$$

なんと42日もかかって、やっと元に戻すことが出来るのです。

## 「ダイエットはツライ！」

結局、毎年途中で諦めて体重は増えたまんま。そのうちにまたお正月が来て、5年も経てば14kg増!



## 「2,8kg、ちょうど手ごろな重さです。」

1日5杯のガンバリズムをまずは4日間頑張ってみませんか？  
栄養もきっちり摂れて、美容のためにはむしろプラスです。

アミノ酸だけでも70000mgも含まれています。