

ゼップバウンド 使用後の 注意点

治療中の体重減少は、脂肪だけでなく筋肉が落ちることがあります。

治療終了後もリバウンドしない**身体づくり**を意識しましょう!!

脂肪を中心に落とすためには、以下の取り組みが **必須** です。

01 タンパク質 をしっかり摂取



筋肉の原料であるタンパク質はしっかり摂取しましょう。

脂質が少ないタンパク質(鶏ムネ肉・卵・豆腐・納豆)がオススメ ♪

02 脂質(あぶら) を控える



脂質は高カロリーでありなるべく控えましょう。

ウゴービ使用後の胃もたれ等の副作用軽減にも有効です。

03 運動(特にレジスタンス運動) をとり入れる



無理はせず、自分のやれる範囲でやってみましょう。

スクワット・プランク運動がお勧めです ♪

ゼップバウンド 使用後の 注意点

治療中の体重減少は、脂肪だけでなく筋肉が落ちることがあります。

治療終了後もリバウンドしない身体づくりを意識しましょう!!

脂肪を中心に落とすためには、以下の取り組みが **必須** です。

01 タンパク質 をしっかり摂取



筋肉の原料であるタンパク質はしっかり摂取しましょう。

脂質が少ないタンパク質(鶏ムネ肉・卵・豆腐・納豆)がオススメ ♪

02 脂質(あぶら) を控える



脂質は高カロリーでありなるべく控えましょう。

ウゴービ使用後の胃もたれ等の副作用軽減にも有効です。

03 運動(特にレジスタンス運動) をとり入れる



無理はせず、自分のやれる範囲でやってみましょう。

スクワット・プランク運動がお勧めです ♪