

## 食べすぎをストップする方法

### 食べすぎの理由

- ・栄養バランスが取れていない
- ・バランスよくとれているのに食べたくなるのは、ストレスによって栄養が浪費されてしまっているから。

### ストレスで浪費する栄養

- ・ビタミン B 群
- ・ミネラル

### オススメ食材

1. 天然だし
2. 鉄玉
3. たんぱく質を昼・夜手のひら分を動物性でとる(通常の食事意識する)

天然だしは味噌汁やご飯、サラダなど 1 日小さじ 5 杯までを目安に日常の中に取り入れていきましょう！

どうしても食べたいときは、白湯に溶かして食べる前に飲むのがオススメです！

また鉄玉で白湯を沸かして飲むのもおすすめです！

日常の中で鉄分入りの白湯を飲んでいくと、ミネラル補給になりますね！

※その他、食べなくなった時は、ミネラルを含むローズヒップティーを飲むのも美容効果もありオススメです。

アクションリスト	✓	テーマを実現するための行動を記入
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	