

## 日常ではなく特別な日

実家に帰る、久しぶりに会う人たちと食卓を囲みながら笑って食事をする  
笑顔が増えるだけで幸せホルモンがたくさんでて痩せ体質に  
逆に太るからという気持ちは太りやすくなってしまふよ

## 1kg太るのに7200キロカロリー

7200kcalって意外とたべれない! 笑  
体重が増えてしまっているのは量をたくさん増えただけなので脂肪が増えただけではない

# 実家ご飯・外食を楽しむための ポジティブ変換

## 1日だけの贅沢は心の栄養

毎日ダイエット頑張っているなら1日は自分の欲求(食欲)を解放してあげることで幸福度が増す!  
心の栄養をたくさん入れると人間って痩せやすいんです

## 楽しむと太らない

食事を楽しむ=体は喜ぶ  
体が喜ぶことをすればストレス軽減になり結果痩せる体に  
楽しまない=ストレス蓄積

## ネガティブはそのまま体に反映

食べすぎちゃったどうしよう..は実は太りやすい思考!  
うつ病や精神的不安定の原因になりメンタルが不安定な状態になりやすい  
『美味しかった! 幸せ!』と脳を幸せにすることで痩せ脳になる

## 食べ過ぎて太った? それ幸せが増えただけ

外食美味しかった! 実家楽しかった! その分体重増えた! 幸せの増量です!  
なんも怖くない! 楽しめた~!  
って気持ちを受け止める  
全ては自分の考え方1つで変わります