

## 計画

体重を落とす計画を考えました。

食べ物の側面からと運動の側面から考えないといけないと思われます。

### 食べ物

- ・食べ過ぎない
- ・間食を控える
- ・ジュースを飲まない（水か牛乳）

### 運動

- ・筋トレをする
- ・自転車に乗る
- ・走る

食べ物は注意すれば良いのですが、運動の方は外が寒いので問題があります。

まあ、走り出せば温かくなるのでしょうけど。

まずは、食べすぎが度を越していたので、ちょっと制限をします。