



# ダイエットのための方 チートデイの作り方 講座

ダイエットを続けやすくする  
計画的な失敗の作り方





# チートデイとは

## 計画的に失敗する日をつくる

チートデイとは、計画的に失敗する日のこと。  
例えば、  
週に一回だけ食べたいものを食べる日といった、  
ダイエットの息抜きのような日をつくることです。  
ダイエットの休みの日を計画的に作ることで、  
罪悪感なく食べられる日を計画的に作って、  
ダイエットの挫折を防ぐテクニックです。

## ダイエットを続けやすくなる

チートデイをつくることで、  
ダイエットの期間も単調でなくなり、  
変化をつけながら、  
ダイエットに取り組むことができます。  
それによって、ダイエットを続けやすくなります。







チートデイを活用している人は多い  
でも・・・

### 失敗する人も多い

チートでは、ダイエットを継続するための非常に強力なテクニックの一つですが、うまく活用できずにダイエットに挫折している方も多いようです。

### チートデイがきっかけで・・・

せっかくの習慣が  
崩れてしまうこともあるようです。  
例えば、ご褒美としてチートデイを設定して、  
それがきっかけで誘惑の存在感が大きくなり、  
誘惑に遂に負けてしまうという場合です。





# チートデイがうまくいかない理由

## ご褒美になっている

私の経験から言うと、チートデイをご褒美のために頑張るものとして活用すると、あまりうまくいきません。それよりは、「いつかは起きる失敗も計画する」という感覚で活用するのが、オススメです。

## 事前に計画しない

チートデイを行う時に、事前に計画しないのも、うまくいきづらい原因の一つです。「失敗を想定内に折り込む」というのが非常に大切です。うまくいくための行動も、うまくいかないような時も、自分のコントロール権を手放さないということが大切です。

BANANA  
HAZELNUT





# チートデイの 効果的な作り方

## ご褒美として設定しない

チートデイは、ご褒美として活用するのではなく、  
うまくいかない日もうまくいく日も  
計画的に折り込む手段として活用する。

## 成功も失敗も計画に織り込む

うまくいってる時もそうでない時も、  
無計画な行動で自分のコントロール権を  
手放さないための手段として活用する。







# 食事のチートデイ

週に一度の好きなものを食べる日を決める  
まずは、週に一度程度で、  
好きなものを食べる日を設定しましょう。

## 事前に決めた日に実行する

自分で決めた日に、チートデイを実行  
するようにしましょう。

## 計画を修正する

計画に合わせるのではなく、  
計画のほうをできる範囲に  
修正していきましょう。

## できる範囲を広げていく

計画を修正しながら、週一程度まで  
持っていくようにしましょう。







# 運動のチートデイ

## 運動する日としない日を決める

まずは、週に3回程度から、  
運動をする日を設定しましょう。

## 事前に決めた日に実行する

自分で決めた日以外は、  
チートデイとして休みましょう。

## 計画を修正する

計画に合わせるのではなく、  
計画のほうをできる範囲に  
修正していきましょう。

## できる範囲を広げていく

計画を修正しながら、  
週3程度かそれ以上まで  
持っていくようにしましょう。





チートデイは、  
ダイエット継続のための鍵の一つ

ダイエットで食べ過ぎの罪悪感を  
感じたことはありませんか？

無計画に食べてしまうことで、  
こういった状況は起こりやすくなります。

事前に決めることは、  
自分のコントロール権を手放さないことに  
繋がります。

普段の食事もチートデイの食事も  
コントロールを失わないことが大切。

運動など、食事以外に関してもです。





主導権は、  
いつもあなたが持つてください。

成功も失敗も、普段もチートデイも、  
主導権は、いつもあなたが持っている  
状態を作りましょう。

うまくいく時もそうでない時も、  
可能な限り、  
あなた自身でコントロールするのです。

そうやって設定し活用することが、  
チートデイを効果的に活用するコツです。

正しく活用すれば、  
チートデイは、挫折のキッカケではなく、  
あなたのダイエットの強力なツールとして  
機能してくれるはずです。







ありがとう  
ございました

チートデイを活用して、  
ダイエットのための  
ライフスタイル作りを  
やり遂げましょう。

