

コロナの影響で体形に変化はない？

新型コロナウイルス感染症の影響により生活習慣が変化した方に増えている「コロナ太り」。自粛生活の前と後で、体重や体形に変化はありませんか？

体重・体形チェック

- 体重が増えた
- 体脂肪率が増えた
- 体形が変わった
- 以前は着れた服が入らない
- 筋力が落ち疲れやすくなった

生活変化チェック

- 運動(活動)量が減った
- 間食の量・頻度が増えた
- お酒の量・頻度が増えた
- 生活のリズムが乱れた
- ストレスがたまっている



コロナ太りを引き起こす体の変化

