

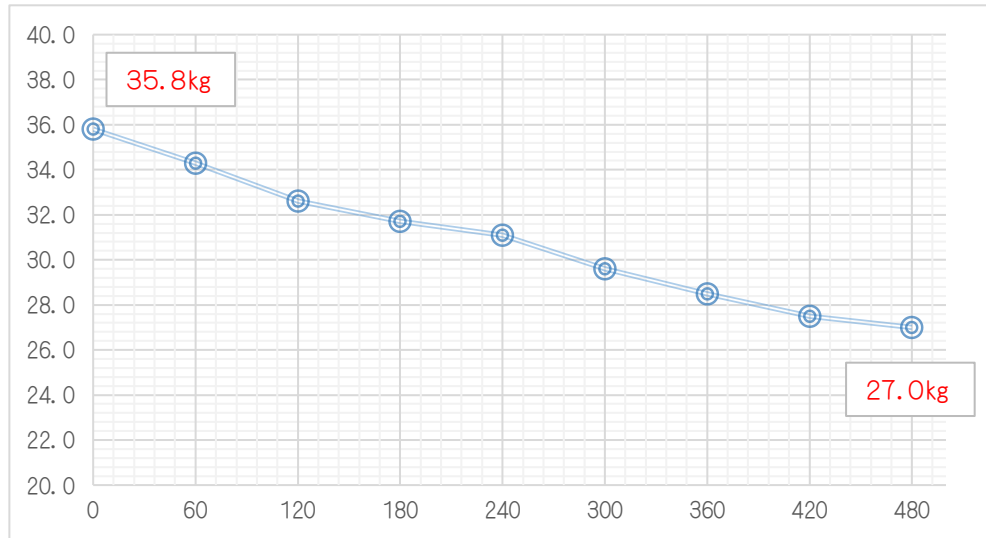
# ソラちゃんダイエット日記

◎ソラちゃん ヲラドール・R 避妊メス 12歳

◎ダイエット開始から約1年4ヶ月、約9kgの減量に成功しました！

・ダイエット開始体重 35.8kg ・目標体重 27.0kg

体重 (kg)



日数

## <ダイエット開始のきっかけ>

- ・肥満による関節炎の悪化
- ・尿石症の発症 (ストバイト結石)

## <ダイエットの方法>

- ・食事の変更 (ヒルズ z/d ULTRA から ヒルズ w/d)
- ・食事量の変更 (ダイエット前→1日 z/d 150g w/d 150g)  
(ダイエット中→1日 w/d 250g~280g レタスを適量)
- ・晴れた日は外へ連れ出す  
→1日の散歩時間は、約15分  
(肥満による運動不耐性、関節炎による足の痛みがあるため、散歩時間はソラの体力に合わせる)

ソラが散歩を嫌がる日は…

少しでも体を動かすために、庭に放し自由に歩かせる (時間は約15分)

## ※ダイエットのために工夫したことは、たったの3つ！

食事の種類を変更し、食事量を調節する。そして、晴れた日は少しでも外へ行く！人も犬も無理をしない！気長に地道に続けることが何よりも大切なかもしれません！



日数	体重
0	35.8
60	34.3
120	32.6
180	31.7
240	31.1
300	29.6
360	28.5
420	27.5
480	27.0