

**理想的な体を
手に入れるダイエット**



【推奨環境】

このレポート上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の Adobe Reader をダウンロードしてください。(無料)

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

【免責事項】

著者および発行者はこの E-BOOK を執筆するにあたり最大限の努力をしています。

著者および発行者は、この E-BOOK の内容の精度や適用性、適合性、完全性についてはいかなる保証もいたしません。

この E-BOOK の情報は、教育を目的としているものです。

したがって、この E-BOOK にあるアイデアを適用する場合の全責任は、利用者ご自身で負うものとします。

著者および発行者は、いかなる特定用途のためにもその保証（明示的であれ暗示的であれ）や商品性、適合性を否認いたします。

著者および発行者は、この E-BOOK を使用することで直接あるいは間接的に発生する、直接的、間接的、懲罰的、特別、付随的、またはその他の派生的損害について、いかなる責任も負わないものとします。

また内容は現状のまま、保証なしで提供されるものとします。

常に適任とされる専門家のアドバイスを求めるようにしてください。

著者および発行者は、この E-BOOK で記載されたサイト一覧やリンクの性能、有効性についてはいかなる保証もいたしません。

全てのリンクは情報目的だけに用いられており、その内容や精度、他のいかなる目的についても保証されるものではありません。

第1章 はじめに

～豊かな現代生活～

理想の自分になるためにやらなくてはいけないことは沢山あります。

その中でも、**痩せるというのは、私たち人間がしなければならぬ中でも最も難しいことのひとつ**と言えるでしょう。

喫煙と同様、時に食べ物も中毒となるものです。

肥満になる理由には実に様々ありますが、多くは運動不足と不適切な食べ方が問題になっています。

少し自分の生活を見直してみてください。

- 運動不足
- 過度のお酒
- 食べ過ぎ
- 睡眠不足

これらすべては、**あなたが太ってしまった事と大きく関係**しています。

こういう人は、一日中何気なく食べ物を口に運んでいる、大好きなスナックがやめられないなど、習慣的に暴食をしています。

特に現代は、豊かな時代にあり、**何不自由なく食べ物が手に入る**。

また現代人の**多くが抱える「ストレス」も食べたいという気持ちに**させてしまう要因のひとつと言えるのではないのでしょうか。

女性の場合、出産後に増えてしまった体重を落としたい人もいるでしょう。

一人目の子の時は、びっくりするくらいに簡単にもとの体重に戻っていたのに、ふたり目の時にはまったく体重が落ちず、むしろ増えてしまったなんて人もいます。

特に何人も子供がいる場合は、ますます大変になります。

私の場合、**体重が問題になったのは中年を迎えてから**でした。

子供の頃はもちろん、大人になってもそれまではガリガリに痩せていました。

20代で出産し、当時は食事制限と少しの運動によって難なく体重を戻すことができました。

周囲の人たちがダイエットに苦労している姿をたびたび目にしても、自分は体重と格闘しなくて良いラッキーな一人だと思っていたのです。

周りの人がダイエットを頑張っているたびに、ほんとうにこんなに楽に痩せられていいのだろうかと思っていたのですから！

それが、知らないうちに体重が増加するようになっていたのです。

知らないうちというか「**ある年齢**」に来たときといってもいいでしょう。

～自分の体のターニングポイント～

比較的若い頃に子供たちを出産し、それぞれが3歳近く離れていたおかげもあって、出産をしても崩れた体型を戻すチャンスは十分にありました。

30歳を過ぎて、少し太った気がしたのを覚えています。

実際その通りでした。

ある友人が「30歳を過ぎるとだんだん痩せにくくなる」と言うのを耳にすると、私はスポーツジムに入会しました。

そして、この時も元の体型に戻すのに成功しました。

実際、食事制限と運動をきちんと行った結果、高校生の頃よりもスリムになったのです。

身長170cmで53.5kgというのは、多くの人が感じるように少し痩せすぎなくらいでした。

これならまだまだ平気ね！と思いながら日々を過ごしていたのです。

ところが、やがて年齢を重ねると体重は徐々に戻り始め、40歳を過ぎた頃にはますます痩せにくいと感じるようになりました。

別のスポーツジムに行って体重を測ってみると、何と70kg—娘を生んだ時の体重よりも重くなっていました。

なぜ??

自分の生活にそんなに問題があったのだろうかと不安になったものです。

この頃になるとなかなか体重は落ちてくれませんでした。努力はしていました。

45歳になると、ますます大変だと実感しました。

その後2年間は、太り過ぎでないまでも自分のスタイルには満足していませんでした。

もはやショートパンツやジーンズは履けず、太った体を隠すためにウエストがゴムになったスカートばかり着ていました。

何とか少し痩せたとしても、冬になると、特に年末から年始には戻ってしまいます。

去年の1月終わりには、66kgになっていました。

全ては、おいしくて体に良くないものを食べ過ぎたせいです。

どうしても、年末や年始には多くの人を訪れ、また私自身も様々な方のお家を訪問しなくてははいけませんでした。

「食べる事を抑えなくては！」と思いながらも、食べてしまっていたのでしょ。

私たちが冬の間、**陥ってしまいがちな、ほとんど動かない生活が導いた結果**です。

今年の夏になって、私はついに決心しました。

絶対に痩せて、ふた夏も目を背けていたショートパンツを取り戻してやる、と。

とにかくできるだけ短時間でたくさん体重を落としたいかったので、今回はダイエットについて色々と調べ、一番うまく方法をあみだしました。

そして、これから本書でお話しする方法を用いて、**私は10日間で4.5kg落とすことに成功した**のです。

その後も食事制限と運動を続けてさらに4キロ減り、目標まであと少しとなりました。

もちろん、ショートパンツも履けるようになりました。

10日間で4.5kg痩せることは、あなたが思うほど難しくはありません。

ダイエットを本格的に始めたいあなた、あるいは痩せる方法を探っているあなた、本書でご紹介する方法は安全で効果があります。

また、巷で痩せると言われている危険な方法について取り上げ、良くない理由を説明していきます。

身長と年齢から割り出した理想体重というものがありますが、多くの人たち、特に女性は、必要な体重と見た目のスタイルを曲解している傾向があります。

ダイエットを決心する前にきちんとした目標を持ち、健康的な痩せ方を目指すためにも、ここはぜひ理解してほしい部分です。

本書でご紹介する方法で痩せれば、その後の体重をキープすることもできます。

また、より健康な生活を送るための方法、つまりスポーツジムに入学したり、特別なダイエット食品を買ったりしてお金を浪費せずにする方法もお教えします。

本書の方法で4.5kg痩せれば、体がより健康に、力がみなぎってくるのを感じるはずですよ。

4.5kg以上痩せなくてはならない人にとっても、体重を落としてキープするという習慣を身につけるための良いきっかけとなるでしょう。

世に出回っている減量プログラムの多くは、痩せるのは1週間に1キロまでとしています。

理由は至ってシンプルです—そのプログラムを継続し、あなたに費用を払い続けて欲しいからです。

本書の方法に従えば、もっと早いペースで体重を落としていくことが可能です。

皆さんがいつまでも若々しく、美しくあるためのお手伝いのできたら！と思っています。

第2章

食べていいもの、 いけないもの

～豊かな現代生活～

体重を減らしていく上で、**食事内容は最も大切な要素**です。

あなたが食べたものは、全て体に表れます。

好きなものをいくらでも食べても痩せられるという魔法のような薬が販売されていますが、これはその薬（多くは危険なものです）の売り上げを伸ばすための嘘です。

一時的には痩せるかもしれませんが、それは本当にあつという間の出来事で気づけば、元の体重よりも増えているなんてことも！！

痩せることを真剣に考えているのなら、**食べてよい食べ物と、そうでない食べ物がある**ことを知っておきましょう。

これをしっかり理解していれば、今まで食べてきた物の恐ろしさを知り、確実に美しく痩せるためには、一体何を口にしたらいいのかを理解してもらえはるはずで。

生野菜ばかりを食べろと言っているのではありません。どんなに美味しくても、ビッグマックとポテトは避けるべきだ、という意味です。

ダイエット中のファーストフードほど恐ろしいものはないのです。

皆さんは、映画でハンバーガーを食べつづける男の話を見た事がありますか??

その映画で分かった事は、体重も信じられないくらいに増加して、さらにやっかいなのは、体の中を調べた所、コレステロール値などが高く、死をも脅かすあと一歩手前だったということ。

ダイエット中に食べてはいけない食べ物は、これから本書を通してたくさんご紹介していきます。

たとえおいしくても、脂肪や糖分が高くてダイエットには適さない食べ物は多いのです。

同時に、ぜひ食べて欲しい食べ物にも併せて焦点を当てますから、自分にとってどんな食べ物が適しているのかをここで理解していきましょう。

ー避けたい食べ物ー

次に挙げるのは、10日間で4.5kg 痩せる間、あるいは体重に気をつけている時はいつでも避けて欲しい（実際、避けた方が良い）食べ物です：

- ファーストフード
- 揚げ物
- 低脂肪、ダイエット用と記されたもの
- クッキー
- キャンディー
- ケーキなどの甘いもの
- 冷凍食品

お気づきのように、上記には「炭水化物」「トランス脂肪酸」という

言葉は出てきません。

減量を目的とした食事はそれほど複雑なものではなく、これらを食べる物から完璧にカットする必要もなければ、逆にタンパク質の摂取を増やすためにプロテインを摂取する必要もありません。

要は、**ダイエットの妨げとなるものを避けるようにすれば良い**のです。

ーファーストフードー

もっとも避けるべき食べ物といえます。

先ほども少し触れましたが、ファーストフードを食べ続けてもろくなことはありません。

たまにあのジャンクな味が欲しくなるものわかります。しかし、心を鬼にしてこの期間だけは、我慢するようにしてください。

たいていの**ファーストフードは脂肪分と糖分が高く、油で揚げ**てあって、さらに**化学物質やナトリウムを使って加工**されています。

化学的な食品は時に、体の細胞を壊してしまう事さえあるのです。

そんな恐ろしいものを体に取り入れては大変！！

減量の間は、まずファーストフードを避けなければなりません！！

つまり、全てのファーストフードを、です。

中には「健康に良い食べ物」に偽装しているものもありますが、事実ではありません。

マクドナルドのような巨大なファーストフード業界がサラダを提供するには、国全体がそれを常時行えるような材料を揃えなくてはなりません。

このため、「ダイエットサラダ」には高カロリーな、特に脂質と糖分の高いドレッシングがかかっており、これだけでサンドイッチのカロリーを超えてしまうほどです。

お昼に手軽なのは分かります。

でも**できる事なら、家からお弁当を持って行くように**しましょう。

最近では、お弁当ブームで様々なお弁当箱が販売されており、あっという間にできてしまう簡単レシピの本もありますよね。

それさえ手に入れば、時間のないあなたにもぴったりです。

例えば、塗って入れるだけのピーナツバターサンドを作ったとしても、ファーストフード店の食事よりは低カロリーです。

実際、ピーナツバターは脂肪分は多いのですが、良質のタンパク源でもあります。ただ甘いだけではなく、しっかり栄養もとれるとう食品を選ぶ事が大切なのです。

要は、摂りすぎなければ良いのです。

10日間で4.5kg痩せたければ、まずは外食するという考えをやめることです。

カフェのマフィンの朝食や、ファーストフード店でのランチはやめましょう。

10日間お弁当を持参すれば、体重に変化がでるはずですよ。

以前私が減量に取り組んだ際、まず行ったのは食事メニューからマクドナルドを排除したことです。

実際に大の大的マクドナルド好きでした。

ところが、様々なことを調べる中で「マクドナルド生活」を抜けださないかぎり、この体は一生やせられない！そう固く心に決意し断念する事を選んだのです。

それまでは大好きだったのですが、ビッグマックとフライドポテト、コココーラのセットが一食あたりの標準カロリーを大幅に超えている（およそ1300キロカロリー）ことが分かりました。

このカロリーは一日の摂取カロリーの半分以上を占めます。ダイエット時を考えれば三分の二です。

信じられないかもしれませんが、あの量でそんなにも多くの分を食べてしまっているのです。

カロリー計算にのめり込むつもりなどなく、できるだけ物事をシンプルにして進めたいと思っていた私でも、ファーストフードで摂取するカロリーが家で用意する食事のカロリーよりもはるかに多い上に、それほど満足感を得られないことが分かりました。

あなたも痩せようとしているのなら、まずはファーストフードを食べるのをやめましょう。

もちろん、マクドナルドだけではありません。
世の中には沢山のファーストフード店がありますよね。

こんな広告が過去にあったことを覚えていますか？

「これを食べれば痩せられる」と謳っているサブウェイの広告です。

残念なことに、彼らのサンドイッチは、体に良くない加工肉とチーズが使われています。

また、大量生産するためにこれらを化学物質で処理しています。

そのために、カロリーが仮に低かったとしても体に良くない物がどんどん蓄積されてしまうのです。

野菜のサンドイッチが食べたければ、家で作って職場に持って行くようにしましょう。

そうすれば、きっと体に変化が現れ驚くような体になっていくはずです。

ぜひ頑張ってみてください。

～揚げ物～

揚げ物おいしいですね。
わたしも大好きなメニューのひとつ。

とんかつに、天ぷらどれも本当に美味しい。

たっぷりの油で揚げられれば当然、脂肪分、たいていは不飽和脂肪が多くなります。

しかし、残念な事に。

ほとんどのレストランではトランス脂肪を取り除いたものを提供していますが、だとしても揚げ物は脂肪分もカロリーも高く、ダイエットに向いているとは言えません。

痩せたければ**揚げ物は避けて、焼いたものを選ぶように**しましょう。

揚げ物は、安くて満腹感を得られるという理由から多くの人たちに好まれています。同時に太る原因のトップにも挙がるものです。

実際にアスリートたちは、衣を外して食べる等して、減量しなくてはいけないときには特に気をつけているのです。

体に必要な栄養価がほとんどありませんし、わずかにあるとしても、揚げるという行為で相殺されてしまいます。

肉や野菜を調理する際には、George Foreman のグリル器を使うのがおすすめです。

また、どうしても油分が必要な時にはエクストラバージンオイルを選ぶようにしましょう。

決して揚げなくても蒸したり、茹でたりするのだって美味しく食べることができます。

特に最近は蒸し器が流行っていて、茹でるよりも栄養素を逃がさずに閉じ込めてくれるのです。

時に油は体にとってもいい作用もありますが、痩せたいと願うあなたには少し危険です。

しばらくは我慢してください。

ー低脂肪・ダイエット用と記されているものー

ダイエット中は、いわゆる「ダイエット」フードを食べれば良いーあなたもこう考えていませんか？

最近では、コマーシャルでも話題のダイエット食品が数多く出回っています。

スーパーに行けばこれらの食品がずらりと並んでいますが、たいていのものは化学物質をはじめ、通常の食事よりも良くない成分が含まれています。

例えば、カロリーメイトや大豆を減量にしたお菓子。
あれはすべて**ダイエットをサポートする健康補助食品**です。

それだけを食べていては体に負担がかかるだけです。

では、置き換えなどでブームになっている商品はどうでしょう？

確かに、カロリーも栄養もしっかりとコントロールされており、今までのご飯をそれに置き換えるというのは悪くないかもしれません。

しかしあくまでも**科学的に作られたもの。**
体にいいことはないのです。

「ダイエット」フードなのだと思って、結果として通常以上に食べてしまっている、この事実を私たちは見逃しています。

さらに、これらの食品には、通常の砂糖より悪質の代用品（最近よくあるものです）が使われています。

私たちは、少しでもカロリーの低いものを摂れば良いという考えから、低脂肪やダイエット用の食品に走る傾向にあります。

普段の食事をこれらに置き換えてもカロリーはさほど変わりませんし、加えてこれらの食事には化学物質が含まれていることに気づかなくてはなりません。

補助食品は低脂肪だからといって、一袋食べて良いとは思わないことです。

低脂肪やダイエット用ものよりも、家で普通の食事を摂る方が、食べ過ぎの誘惑にかられることもないでしょう。

クッキー、キャンディー、ケーキなど

10日間で4.5kg痩せたければ、糖分は避けましょう。

砂糖も太る原因の一つに挙げられますが、甘いものに目がなくて我慢できないという人がたくさんいるのも事実です。

今までお菓子をそんなに食べてこなかった人であれば、問題ないでしょうが、今までに食後に、仕事の合間にとおやつを食べてきたような人は気をつけなくてははいけません。

糖質は体内にすばやく取り込まれるために内臓での消化作業に過剰な負担がかかり、血液内で蓄積されると脂肪に変わってしまいます。

甘いものが大好きな人にとって、食べないで過ごすのは簡単なことではないのですが、減量したければ避けるべきでしょう。

甘いものには栄養価もほとんどありませんし、無意味なカロリーを摂取するばかりです。

無駄に食べれば、全て脂肪となって体に現れます。

少しでも口寂しさを抑えたいのであれば、おすすめなのは梅干しや昆布などのお菓子です。

市販でも最近多くのアルカリ性食品お菓子を見るようになりました。

手軽に食べることができるし、何度も噛まないといけなかったりするので、空腹を満たしてくれたりもします。

パンなどの炭水化物を全て取り除くというダイエット方法もありますが、パンには栄養価があり、少なくともお腹を満たしてくれます。

甘いものは何の栄養もありません。無駄なカロリーだけがどんどん体に蓄えられてしまいます。

～冷凍食品～

毎日の便利な商品として「冷凍食品」があります。
あなたが本当にダイエットしたい、成功させたいと願うならば
らくの間は我慢してください。

冷凍食品には保存をきかせるためにナトリウムを使っているのですが、保水力があるために減量を妨害する成分でもあります。

減量中は冷凍食品に頼れば良いと思っている人は、ここで考え直しましょう。

必要以上に小さなポーションに分かれているのに加えて、ナトリウムが入っていることで、低カロリーの良さが取り消されています。

家できちんとした食べ物を調理すれば、体重も落とせる上に健康なものを摂取することができます。

痩せたければ、ファーストフードや揚げ物、甘い物、ダイエットフード、冷凍食品は避けるようにしましょう。

ー痩せたい時に積極的に摂りたい食べ物ー

ダイエット中は**自然食**に目を向けるようにしましょう。

調理方法にも注意する必要があります。

体ができるだけカロリーを燃やすためには、タンパク質の摂取も欠かせません。

一日の中でも最も大切なのは朝食です。

体重を早く減らしたければ、朝食は抜かしてはいけません。

この時間にタンパク質を摂取すると、新陳代謝が上がって一日の早いうちから脂肪が燃え始めます。

朝食には高タンパクなもの、糖分のないものを選びましょう。

いわゆるプロテイン・バーと呼ばれているものはやめて下さい。

固ゆで卵や焼いた肉、全粒粉などがおすすめです。

特に卵は優れたタンパク源ですから、積極的に摂取するようにしましょう。

朝早い時間なら、半熟卵やポーチドエッグにすると消化に負担がかかりません。

卵はコレステロールが高いと敬遠されがちですが、そんなことはありません。

特に自身には良質のタンパク質が含まれており、油で調理されない限りは朝食に最も適しています。

昼食にはサラダを食べましょう。

低脂肪のドレッシングは簡単に作れる上、自分で用意すれば防腐剤も入っていません。

エクストラバージンオイルとバルサミコ酢を混ぜ、そこにオレガノやバジルなどのハーブを加えればできあがりです。

野菜はグリルしても良いでしょう。

脂肪分に代わって、タンパク質を摂るようにしましょう。

鶏の胸肉には良質のタンパク質が豊富に含まれており、焼いて調理すれば脂肪分も落とせます。

魚の赤身もすばらしいタンパク源です。

例えば昼食にバンズなしのハンバーガーを用意すれば、一日に必要なタンパク質を十分に摂取することができます。

甘いものがやめられない人は、果物を摂取するようにしましょう。

果物の糖分は、お菓子に含まれているものとは違って体に必要な栄養が豊富に含まれています。

野菜も健康な食生活には不可欠です。

セロリやニンジンなどをいつも口にするようにしましょう—低カロリーな上、噛みこなすことで含まれている以上のカロリーを燃やすことができます。

減量中の食べ物というのは、ほとんどにおいて非常に常識的な内容になります。

避けるべき食べ物が分かれば、食べるべき食べ物も分かるはずです。

外食をしないで自分で料理することも非常に大切で、使う油の量や調味料について良く分かるようになります。

例えば、ファーストフードでハンバーガーを買う代わりに家で鶏の胸肉を用意して作るだけでも、減量にかなりの効果があります。

ケーキの代わりに果物を食べるようにしても、同じように結果に大きな差が出るはずです。

一日に3食しっかりと摂り、夜遅くには何も口にしないようにします。

食事と食事の間はスナック菓子ではなく、生野菜を摂取します。

また、ご飯はできれば白米ではなく、玄米がおすすめです。

玄米は食物繊維が豊富ですし、ビタミンB群がたくさん含まれています。

白米よりも噛みごたえがあるので、脳に満腹信号が送られやすいものの嬉しい点です。

この方法を続けると、順調に体重が減ると同時に、体調も良くなってきます。

一つ心得てほしいのは、食べ物はこれ以上食べられないところまで詰め込むのではなく、空腹を感じなくなるまで食べるということです。

空腹感を感じたら、避けるべき以外の食べ物を口にし、次のひと口までは20分空けます。

これは、「もう空腹じゃない」という信号が脳に届くのに時間がかかるためです。

体重を減らすために、飢える必要はありません。

この方法で食事をするようにすれば、健康も手に入るようになります。

ー簡単なのに栄養たっぷり、ダイエットメニューー

一人暮らしをしているとなかなか食事を作る時間がとれなかったりしますよね。

私の場合は、家族のご飯も作っているのでダイエット中は、こういう悩みに困る事はありませんでした。

でも実際に、ダイエットをしている人から聞く悩みに

「一人暮らしなので時間をかけずに、作れるメニューはありますか？」

「お金をかけずに作れるメニューはありますか？」

と。

確かに、ダイエットのためにお金をかけるのもおかしいですし、料理が苦手な人にとってもこれは切実な悩みですよね。

そこでいろいろ考えた中で私が一番おすすめのダイエット料理は、

「スープ」

です。

それもとって簡単なスープ。でも栄養満点です。

どれくらい簡単かといえば、切って材料を鍋に入れるだけ！

野菜等の栄養は火を通してしまうと、流れでやすい栄養素がおおい

のですが、スープは水分ごといただくので問題ないのです。

今回は洋風と和風の2つを用意しました。

週末に作れば、この栄養スープをストックできるので最高です。

〈野菜ごろごろ ダイエットスープ 和風〉

材料

- ★鶏の手羽
- ★ショウガ2かけ
- ★大根 適量
- ★はくさい 適量
- ★ニンジン
- ★干し椎茸 大きめのもの4個
- ★ごま油 大さじ1 (はじめの油以外で)
- ★塩、醤油適量

作りかた

- 1 とっても簡単。事前に干し椎茸を戻しておきましょう。
- 2 ごま油を鍋にしいて、ショウガを熱して香りをだします。そこへ鶏肉を入れて炒めます。
- 3 つぎにニンジン、大根の順に入れ炒めます。
- 4 戻しておいた干し椎茸と白菜を交互に並べておなべに敷いていきます。干し椎茸の戻し汁を加え、塩醤油で味を整え、最後にごま油を入れて完成です！！

〈野菜ごろごろ ダイエットスープ 洋風〉

材料

- ★豚肉細切れ 150g
- ★トマト 3個
- ★きのこお好みで
- ★アスパラ 6本
- ★タマネギ 1個
- ★コンソメの素 3個
- ★オリーブ油
- ★ひよこマメ 1缶
- ★ブロッコリー 1房
- ★にんにく 1かけ

作りかた

- 1 とっても簡単。タマネギはみじん切りに。それ以外は食べやすい大きさに。
- 2 オリーブ油を鍋にしいて、にんにくを熱して香りをだします。そこへタマネギ入れて炒めます。
- 3 タマネギがしんなりしたら、豚肉をいためておマメも入れて炒めます。
- 4 ブロッコリー以外の野菜もいためて、お水をいれてコンソメのもとをいれて塩こしょうで味を引き締めます。
- 5 食べるまえにレンジで1分加熱したブロッコリーを加えて完成。

どうですか??
とっても簡単でしょう。

野菜もたっぷりとれるのに、とってもヘルシー。

夏は、冷蔵庫で保存すれば腐りにくいです。

冬に和風スープを作る場合は、いつもより多めにショウガをいれましょう。

体の中がぼかぼかして、新陳代謝を高めてくれます。

ぜひ毎日の食生活にこのダイエットスープを加えてみてください。

第3章 緑茶の効果

ー緑茶の素晴らしいパワーを取り入れよう！ー

緑茶に関しては、ダイエットへの効能についてこれまでもたびたび話題になっています。

実際にカフェイン飲料としての代表「コーヒー」と比べてどちらが痩せるかどうかを実験した番組がありました。

その結果驚いた事に、**コーヒーを飲んで暮らしていた人よりも歴然とした結果が緑茶を飲んだ人には現れた**のです。

もちろん、飲み物という以外は同じ条件です。

なぜこのような結果が出たのでしょうか。

皆さんはヘルシアという商品をご存知でしょう、まさにあれがカテキンパワーの集大成！！

カテキンには、体の脂肪を燃焼しやすくする働きがあり、かつビタミンなども含んでおり、利尿作用も優れているまさに痩せるためにはかかせないお茶なのです。

とくに注目したいのは「利尿作用」！！
つまり体内を浄化する働きがあるということです。

私は一日を通して緑茶をたくさん飲んでいるおかげで、減量に成功して通常の食事に戻してからも、体重を維持できています。

水にも利尿効果はありますが、効果は緑茶の方が上です。

両方を試した人の話では、減量を目的とするなら水よりも緑茶の方が効果はあるということです。

私は、特にカフェイン抜き緑茶を毎日自分で入れて飲むようにしています。

一日中こうして水分を摂取すれば当然トイレに行く回数も増えるのですが、おかげで体内が浄化されて、体重が増えることはありません。

緑茶はティーバッグのものや茶葉の状態販売されています。

何よりすばらしい点は、緑茶は熱くても冷たくても飲めることです。

ティーメーカーを持っていなくても、冷たい緑茶は簡単に作ることができます。

ティーバッグを容器に入れ、沸騰したお湯を注いで5分待ちましょう。

その後水を加えたらティーバッグは取り出し、冷蔵庫で冷やせばできあがり。

これで冷たい緑茶を一日中飲むことができます。

スーパーには様々な香りのノンカロリー緑茶が並んでいますが、ナチュラルなものが一番です。

摂取する水分はだいたい2キロほどですが、一日を通して緑茶や水を飲めば、このくらいはすぐに減ります。

また、お腹もいっぱいになり、あまり食べたくなくなってきました。

逆に、甘い飲み物は、たとえ人工甘味料を使っているものであっても食欲が刺激され、ますます食べたくなります。

冷たい水にティーバッグを入れて日光に当てると、成分が自然に抽出される「サン・ティー」を作ることができます。

サン・ティーは湯冷ましで作るとさらにおいしくなるのでおすすめです。

これは、海外でわたしの友人が習ってきた方法です。
騙されたと思ってやってみてください。

減量に効果があるとしてダイエット緑茶というのが出回っていますが、これにはカフェインが多く含まれていてイライラの原因となります。

普通の緑茶を飲むようにしましょう。

カフェイン入りの緑茶を飲んでいる場合は、カフェイン抜きのものに変えることで、良く眠れるようになります。

目覚めのコーヒーも緑茶に変えれば、一日のスタートがより好調なものになります。

どちらもカフェインは含まれているのですが、コーヒーの方がより強い一方、利尿効果は弱くなっています。

第4章 やせ薬

ーやせ薬を使用しない痩せかたー

市場にはやせ薬が数多く出回っています。
急に痩せたいと思う人は、活用していることでしょう。

消費者にありとあらゆる約束をして販売されていますが、中でも多いのは、好きな物をいくら食べても、この薬さえ飲めば魔法のように痩せられるというものです。

このような薬はこれまでも何度も販売されてきていますが、多くは消費者が死に至ったり重病に陥ることで、やがて禁止されます。

やせ薬というのは、単なる興奮剤です。

最近では、インターネットやドラッグストアなどで様々な「やせ薬」を誰でも買う事ができる時代です。

しかしながら、**多くの人はその一時的な魅力にひかれて、後に後悔することとなっているのが現状**なのです。

店頭で販売されているものはカフェインを固めて作られていて、飲むと鼓動が早くなり、時には深刻な結果に陥る場合もあります。

数年前、摂取した脂肪分をブロックすることで話題になった薬がありましたが、現在ではそのほとんどが禁止されています。

「肥満に対して驚きの効果をもたらす」と市場に出たにも関わらず、肝臓病やガンを引き起こす疑いが指摘されてあっという間に消えてしまったものもあります。

やせ薬など飲まなくても、痩せることは可能です。

私は、飲んでトラブルになった人たちのことを知っていましたから、痩せたい時でもこれらには手を出しませんでした。

やせ薬を飲むのはコカインを摂取するようなもので、痩せるという目的で健康を犠牲にしているのです。

あなたは、なぜ痩せたいのでしょうか？

痩せたい理由にはもっともなものが2つあります。

一つ目は、**肥満にならないことが健康につながるから**です。

肥満は様々な健康問題、特に心臓病や糖尿病を引き起こしますから、適切な体重を維持することが、イコール健康を維持することになります。

二つ目は、**見た目のスタイルを良くしたいから**です。

10日間に健康的に4.5kg痩せたら、仮にもっと体重を減らす必要があるとしても、体調も良くなると同時に自信もつきます。

自分の体をコントロールできたことに大きな満足感を得られるでしょう。

痩せたければ、自分の健康に関して妥協してはなりません。

つまり、簡単に痩せられる「魔法の薬」など存在しないという事実を認めることです。

ーやせ薬が本当に危険なわけー

やせ薬として販売されているもののほとんどは効果がなく、メーカーはあなたからお金をだまし取ろうとしているだけです。

本書を読んでいる皆さんには、そんな間違いを犯して自分の体を傷つけるような事だけは避けてほしいと心から願っています。

どうしてこんなにも私がやせ薬を否定するのか！！

それは、多くはカフェインの塊で、鼓動が早くなって気分が悪くなります（一度に6杯のコーヒーを飲み干すようなものです）。

中には、危険なために様々な国で禁止されているにも関わらず、なお市場に出回っているものもあります。

また、**やせ薬と言いながら、単なる下剤のもの**もあります。

体重を減らすためには毎日腸を動かすことが大切ですが、下剤を飲むと腸を酷使してしまいます。

そのせいで「痔」になってしまった人だけではないのです。

下剤が必要な場合は、指示通りに飲みましょう。

減量の目的で下剤を使ってはなりません。

販売する側は、痩せようと必死になっている人をターゲットにします。

必死な人は、とにかく魔法にかかったように減量したいと願うものです。

メーカーは、この薬はハーブの成分でできているとか、認可されているなど、聞こえの良い言葉を並べます。

認められた薬が、なぜ禁止される結果となるのでしょうか。

なぜ副作用が出るという事態に陥るのでしょうか。

よく考えてみましょう。

話がうますぎる結果を約束する薬からは手を引き、自分のお金と健康をもっと大切にすべきではないでしょうか？

3日間で4.5kg痩せると謳っている広告を目にしたことがありますが、これは明らかに不健康です。

仮に痩せられたとしても、すぐに戻ってしまうかもしれません。

実際に友人の多くは、このやせ薬に目がくらんで多くの被害を受けていました。

そして怖いのは、その薬で一時的に痩せた経験があるからこそ「**今度は大丈夫。また飲めば理想的な体を手に入れることができる**」と、喜んでその薬に手をだして、また失敗をして体に負担だけをかけているのです。

本書でお話しする健康的なプランに従っていけば、10日間で4.5kg痩せ、その後も元に戻ることなく維持できます。

薬の存在なんて必要ないのです。

無理なく美しく健康的に痩せる、必ず本書ならこの事
を実現させることができます。

あきらめないでください。

第5章

ボディークレンザー

～デトックスを行う方法～

ボディークレンザーとは、デトックス（体内に溜まった毒素を排出すること）を目的としたダイエット・サプリメントです。

あなたもこれまでに、ボディークレンザーの広告はたくさん目にしたことがあると思います。

多くは減量を促すとされるハーブがミックスされているもので、中には1万円近くで販売されているものもあります。

高いけれども、でもやせ薬なんかよりも健康的だし、なんといってもヘルシーだわ、だってハーブですもの!!! そう思っているあなた。それは残念ですが間違いかもしれません。

デトックス自体が悪いとはいいません。
ただ、お金は大切に使うなくてはなりません。

そんな高いお金をかけて、デトックスするくらいなら、痩せた事へのご褒美に素敵な洋服を購入した方がどんなに素晴らしいでしょう。

たいてはサプリメントをコップ2杯ほどの水で飲み干すという方法ですが、これはコップ1杯の緑茶と2杯の水を飲んでも同じ効果が得られます。

その後、繰り返しトイレに行って排出するのです。

減量のためには確かに体内を浄化することが大切ですが、やりすぎはいけません。

このスタイルの減量に興味がある場合は、レモンペッパーなどハーブの材料を加えた水を自分で作り、2～3日に一度飲めば十分です。

ただし、緑茶の方がずっと好ましいです。

水をとにかくたくさん飲ませるものもありますが、これでは腎臓に負担がかかります。

一日に緑茶や水をコップに6～8杯飲めば十分です。

水の飲み過ぎで腎臓を酷使するのは、やめましょう。

やせ薬と同様、ボディークレンザーも魔法にかかったように簡単に痩せられる手段として世に出回っています。

けれども、甘くない飲み物や水を飲むことでも、デトックス効果は同じです。

痩せようと必死になっている時は、とにかく簡単にできるものに手を伸ばしたくなるものですが、ボディークレンザーを買うことであなたのお金も時間も無駄になってしまいます。

もう一度言いますが、**減量に「魔法のような」方法はありません。**

本書の健康的なプランに従えば、4.5kg減らすには10日かかります。

そして、きちんと効果が出て、さらに健康になれます。

何度もいいますが、無理な事をしてまで痩せることはないのです。

あなたには、健康を失ったりお金を失ったりしてまで痩せてほしいとは思いません。

本当に痩せられる人は、必ず実現することができます。

それは、今まで本書を購入してくださった皆さまからいただいている喜びの声がそれを物語っています。

第6章

絶食に効果がないわけ

ー食べないことほど、体に負担がかかるものはない！ー

私が以前やっていたダイエットに「絶食ダイエット」がありますが、これは非常に不健康です。

どうして私がこの方法をとってしまったか、それは本当に痩せたくて、痩せたくて仕方なかったからです。

どんなことをしても痩せない自分。だったらいっそのこと何も食べなければいいじゃん！！って。

食べなくても運動をしたり、毎日を過ごしていれば、カロリーだけは消費されるので絶対にやせるはずですよ！

そう思っていたのです。

はじめの3日で2キロ落ちました！「やっぱりね。」と思っていたのも、つかの間。それ以上は痩せてくれません。

そんなとき友人の一人が、絶食は危険な上に効果がないことを教えてくれました。

言葉の通り食事を摂らない、時には一日にパンを一切れだけ食べるという方法ですから健康であるはずはないのですが、体重を落としたい人からすれば、カロリーを摂取しなければ痩せられるはずだと思うでしょう。

何も食べなければ、当然体重は減ります。

ただし時間がかかりますし、気分も悪くなります。

絶えず疲労感があり、ふらふらとしてきます。

絶食中の女性が、車を運転中に自転車に乗った子供をはね殺してしまったという話もあります。

私も絶食をしていた時は、2キロくらいすぐに痩せられると思っていました。

でも、2キロなら普通のダイエットと変わりません。

2キロというのは水分の重さですから、どんなダイエットを試しても減るのです。

やがて、それ以上減らなくなって不満ばかりが募りました。

数年経ってからようやく知ったのですが、これは代謝が止まったのが原因です。

体の脂肪を燃焼させるためには、健全な新陳代謝が必要です。

代謝とはカロリーを燃やすものですが、これがきちんと機能するためには燃料が必要になります。

機械と同じように、燃料がなくては機能が停止してしまうのです。

ガソリンの入っていない車が走らないのと同じで、代謝も食べ物がなくては機能しないのです。

わたしは、全くそれを理解していませんでした。

だから痩せる事もできず、ただ体に負担だけをかけて、自分のなかで何が正しいのかも分からないほどふらふらになりながら生活して

いました。

実際同じく友達がこの「絶食」をしていましたが、1週間も立った頃に、病院に運ばれてしまいました。

彼女の血液には栄養が全く流れておらず、頭も常にぼーっとした状態。後少し遅れていれば、脳に障害が出てしまったかもしれないとのことでした。

～体の代謝がとまるとどうなってしまうのか！～

先ほど、絶食によって代謝が止まってしまったといたしました。

実際に、**代謝が止まるとはどんな恐ろしい事なのか**を皆さんに紹介したいと思います。

代謝が止まると、体は「飢餓モード」に入ります。

体はあなたが思っている以上に賢いもので、燃料が供給されないと分かると、機械と同じように機能を停止させます。

つまり、**免疫システムを含めた機能の全てが停止しはじめる**のです。

代謝が停止すれば、カロリーは燃えません。
つまり減量しようとして絶食しても、結局は行き詰るだけなのです。

私が気分が悪くなってしまったのは、免疫システムが止まってしまったのが原因です。

体の隅々に酸素が送られる量も少なくなってしまう。

そうやってふらふらや貧血など様々なトラブルを引き起こしてしまいます。

絶食は、効果がない上に非常に不健康です。

飢餓モードを乗り越えて最終的に体重が減るとしたら、それは健康に大きなリスクを与えていることになります。

また、この方法はやがて、自分の体についてゆがんだ考えを持ち、食べることを極度に恐れる状態、いわゆる拒食症につながります。

私は周りに拒食と過食を繰り返して、骨も肉もぼろぼろになり、何度も病院に運ばれた友人をみたことがあります。

同じ年とは思えないくらい、老人のようになってしまったのです。

初めて体重をコントロールできたという気持ちから起こる一種の精神障害なのですが、最悪の場合は内臓の機能が完全に止まって死に至ります。

絶食に効果がない理由には、もう一つあります。

しばらくして体が食べ物を欲するようになると、誘惑に負けてしまうからです。

そしてお腹いっぱいになるまで食べすぎてしまい、かえって太る結

果となります。

リバウンドが恐ろしいのは、ただ体重が増えるだけではありません。

体が急に栄養を摂り込もうとするために、無駄に体に負担がかかってしまうのです。

つまり、この行為によって健康へのリスクをより高めてしまうのです。

あなたは絶食しなくても、10日間で痩せることができます。

絶食の方法では、4.5kgどころか2kgも減らないでしょう。

そして気分が悪くなり、たいていは全てのことが嫌になって、再び食べてしまう。

結果、せっかく減った分をしっかりと取り戻してしまうこととなります。

そんな無駄な時間を使っても、体に悪いだけです。

特に最近では芸能人を使って、いかにも痩せたように思わせる広告をたくさんうっている会社もあります。

そんな会社の思惑に騙されないようにくれぐれも気をつけてください。

「一品ダイエットも絶食に近いものがある」

こんなダイエットをしたことがある人はいないでしょうか。

- ・ バナナだけ
- ・ グレープフルーツだけ
- ・ 納豆だけ

そうです。

「**だけ**」しか食べない一品ダイエット。

これは本当に効果がありません。
でも不思議に思う人もいるでしょう。

「実際に痩せた友人けっこういたんだけどな。」
とか

「一品って言ったって朝だけとかだし」
とか。

**こんな考え方の人は絶対健康的に痩せる事はできません。
今すぐに、一品ダイエットの恐ろしさを知ってください。**

絶食ダイエットと同じように、体に栄養がまったく入らないようになり、体が必死にカロリーを摂ろうとするために、そのダイエット方式を止めた途端びっくりするくらい太ってしまうのです。

私の友人は、やはり一品ダイエットを行って痩せました。
それも5キロも！たった2週間です。

こう聞くとこのダイエットは成功しているように思いますね。

でも実際は違うのです。

しばらくすると彼女の体重は7キロも戻っていたのです。
つまり痩せるまえよりも2キロも重くなって。

リバウンドは、体が必死に栄養やカロリーを摂ろうとする事
から生じます。

あなたは、確実に痩せたいんですよね？

だったら絶対に「一品ダイエットだけ」はしないでください。

第7章

飲み物に注意！

ー飲み物に潜む落とし穴ー

飲み物が「痩せる事に影響する??」

そんな馬鹿な！！

そう思う人は多々いるでしょう。飲み物は液体なのに！

でも実際は飲み物にも恐ろしい罠が仕掛けられているのです。
それを知らずして痩せる事はできません。

というくらい実は大切な事なのです。

私が以前いた職場の同僚に、なかなか痩せられないと不満を抱く女性がいました。

彼女は、見たところきちんと正しいことを行っていましたー適切な食事と、定期的な運動です。

実際、食事の量は私よりも少なく、逆に運動量は多いようでした。

しかし、それでも痩せることができなかったのです。

私は、彼女は私より代謝が低いのだと思っていました。

でも実際は、飲み物の罠に彼女はかかっていたのです。

ある晩、仕事が終わってからグループで食事に出かけたのですが、その時ようやく、彼女が痩せられない原因が分かりました。

彼女は、4杯目のカクテルを飲み干してからこう言いましたー「今

夜はいつも以上に飲んでいるわ」と、と。

どうやら、**毎晩カクテルを何杯か飲んでいるらしいのです。**

私以外の全員は、実際彼女がお酒の大好きなことを知っていました。

これこそがまさに、彼女が痩せられなかった理由です。

分かりましたか??

飲み物の罠を!!

ダイエット中、私たちは食べ物には気をつけます。

これはすばらしい事で、痩せたければ食べる物には十分注意しなくてはなりません。

けれども、同時に飲み物にも注意を向ける必要があります。

お酒というのは、実はカロリーが高いのに、水分として代謝されるから問題ないと思われがちです。

中には、お酒を飲んでもつまみを食べなければ大丈夫だという人もいますでしょう。

しかしそれが大きな間違いなのです!!

私は、決してお酒を沢山飲む方ではありませんでした。

しかし大のコーヒー好きで、しかも砂糖をたっぷりのあまーいコーヒー好き。

その当時、1週間で楽に2kg減らしたいと思った時、私はコーヒーにクリームと砂糖は入れないようにしました。

シンプルなことですが、これでいくらか痩せることができました。

今までにどのくらい砂糖が入っていたのかを想像したら恐ろしくなりました。

それほど糖分は体に蓄積されるのです。

果物などの果糖ですら、体に溜まるのですからそうではない糖はどれほどのことか！！

普段からそれほどたくさん砂糖やクリームを入れていたわけではないのですが、減量したい人にとって砂糖は本当の敵なのだと気づかされました。

アルコール飲料には、かなりの糖分が含まれています。

ワインは飲んでも大丈夫、飲んでも痩せられるという人がいます。

確かに、赤ワインは体に良いのですが、減量中には向きません。

全てのアルコール飲料には糖分が含まれていますから、できれば摂取しない方が良いでしょう。

特に、カクテルには非常にたくさんの砂糖が入っています。

ビールや白ワインも糖分が高めです。また日本酒はもってのほかです。

日本酒とウイスキーは信じられないくらいの糖分が入っているのですから。

もちろん、付き合いがあつて仕方ないときもあると思います。そういう時は、ウーロンハイなどのお酒にしてください。

本当はよくありませんが、ビールや日本酒、またワインを飲むよりは幾分ましです。

アルコールの中で、最も糖分は低いのが辛口の赤ワインですが、減量中は避けるべきでしょう。

ーお酒だけではない！飲み物に気をつけろー

お酒を我慢すれば問題は解決するのか！！

それはまったく違います。

炭酸飲料もダメですーこれは液体のキャンディー以外の何物でもありません。

とくにコーラは絶対駄目です。

最近「ゼロカロリー」と歌っている物もありますが、所詮は砂糖水に炭酸を加えただけ。

炭酸は減量の効果を妨げてしまいますから、ダイエット用とされている炭酸飲料も、減量どころか増量を促進してしまいます。

痩せたい時は、たとえダイエット炭酸飲料でも飲まないようにしましょう。

まだまだあります。

ミルクも脂肪分が高いので避けるべきでしょう。

無脂肪の牛乳なら平気？という話がでそうですが、それもできれば避けてください。

コーヒーが好きなら、ブラックで。
紅茶が好きなら、ストレートで！！

そういう覚悟をもって、日々気をつけないければ本当の意味で痩せる事ができません！

ジュースも、中には体に良いものもありますが、糖分が高いためダイエット中は控えましょう。

100%ジュースは本来なら、よけいな物が入っていないのでおすすめですが、今回のプログラムの間は我慢しましょう。

体が糖を欲してしまうので、果糖といえども蓄積してしまうからです。

いずれにしても、ジュースには十分な注意が必要です。
特に果汁●%と書いてある物は最も注意すべき飲み物です。

多くは果汁がほとんど含まれず、代わりに砂糖がどっさり入っています。

栄養ドリンクやスポーツ飲料も、糖分が高いためダイエット中は避けましょう。

痩せたい時には、水とブラックコーヒー、お茶以外は飲まないことです。

ダイエット中は、食べ物と同じくらい飲み物にも注意することが大切です。

飲む内容によっては、一日で何百カロリーも摂取してしまいます。

職場の同僚が痩せられなかったのは、アルコールで必要以上のカロリーを摂取していたためです。

上記のようなものを飲み続ける以上、減量できることはないと思います。

人によっては、毎日の飲み物を水に切り替えるだけで、結果に大きな差が出ることもあります。

それまでコーラをガブガブ飲んでいたのが、水に切り替えただけで、一ヶ月で14kg痩せたという女性もいるくらいです。

信じられますか??

それほど、日頃から糖분을体に蓄積しているのです。

またダイエットしている間は自販機の飲み物も避けてください。

いくらカロリー表示上低カロリーでも、砂糖のかわりになるようなものが入っています。

体にも良くありませんし、知らないうちに砂糖を多量に体に入れている事にもなっています。

多くの人知っているようで知らないこの飲み物トリック。

喉が乾いていることを我慢する必要はありません。
水やブラックコーヒー、甘くないお茶にはカロリーがありません。

そうです、**この時期だけは体に砂糖を溜め込まない飲み物**にするべきです。

せっかくの努力を台無しにしないためにも、いわゆるダイエット・ドリンクではなく、こういった甘くないものを飲むようにしましょう。

あなたが今まで、こういった飲み物を飲んでいればいるほど、効果

がすぐに現れます。

だからしばらくの間は頑張ってみてください。
その価値は十二分にあるのですから。

ー白湯のパワーを毎日の生活に。ー

ダイエット中にぜひ実践していただきたいことがあります。

それは「白湯」を食事前に飲むという事です。

白湯とはなに??という人のために簡単に説明します。

白湯とは、「お湯」です。ただのお湯ではなく、沸騰させて冷ましたものです。

なぜ沸騰しなくてはいけないのか?これはインドのアーユルベータにいわれており、水に火のエネルギーを注ぐと、空気が入りエネルギーがたまるといわれているからです。

では、このただの水とも言うべき「白湯」のどこがいいのか!!

それは、体の中の巡りを良くしてくれます。

胃の中に温かなお湯が入る事で、体の芯から温まり血行が促進。代謝もアップするというわけです。

食事前に飲めば、食べる物の消化を早めてくれる効果も期待できます。

その結果、余分な毒素が体の外に出やすくなり、女性におおい便秘も解消されるのです！！

食べる前以外にも

朝起きて一杯。

また空腹時にも一杯。

しばらくこの「白湯」生活をしていると、体の中も常に満腹になっているようで、無駄な物を食べなくてもよくなります。

最初の頃は、分かりませんが「白湯が甘く感じるようになる」と体の中から悪い物が抜けている証拠です。

決して熱いお湯ではありませんよ。
沸騰を冷まして、体温より少し温かいくらい。

最近では、ウォーターサーバーが出て、わざわざお湯をわかさなくとも白湯になりますが、できることなら、アーユルベーダの考えに基づき、沸騰させた白湯を飲みましょう。

第8章

運動が必要なわけ

～体を動かす事を日々の習慣にしよう！！～

さてあなたに質問です。

いま運動をしている人！！

胸はって運動してますといえる人？

きっと多くの人。うん、たまに…。
と答えるでしょう、

今まであまり運動に親しんでない人は、この機会に簡単な運動でもいいので始めてください。

運動をしないダイエット、これは単なる時間の浪費です。

前の方で新陳代謝についてお話ししましたが、運動をすることで代謝はさらに上がります。

運動は脂肪を燃焼して減量を促進するだけでなく、体にエネルギーがみなぎるので、気持ちの上でも健康になれます。

食べ物だけで痩せられると考えているあなたは、考え直しましょう
～減量するためには、運動も必要なのです。

運動を始めると、新陳代謝が良くなり、汗もたくさんかくようになります。

常に体の要らない物を汗と一緒に流してくれるので、老廃物を溜め込まなくなります。

とくに、女性の場合は年齢を重ねるごとに、老廃物がたまりいわゆる「セルライト」が脚やおしりにびっちり付くようになってしまいます。

このセルライトは、厄介なことに運動だけではどうしようもなくなります。

マッサージで壊してあげないと、とれなくなり、ますます付きやすい体になってしまうのです。

中年太りというのは、このセルライトが原因なのです。

そうならないためにも日々の運動はとても大切。

今まで慣れてない人が急に運動をはじめると体に負担もかかるので、はじめのうちは歩く事からでもいいので、続けられるようにしましょう。

ーどんな運動をするべきか！！ー

運動だったら何でもいいのか??

そういうわけではありません。

運動する内容も重要になります。

減量のためには、次のような心拍数を上げて代謝を促す有酸素運動をすることが重要です：

- ランニング
- 早歩き
- ジョギング
- エリプティカル・モーション（楕円運動）
- 階段歩き
- ローイング（ボートを漕ぐ動き）
- ジャンプ
- ダンス

上記の運動は心拍数が上がるので、カロリー燃焼に効果があります。

姿勢を矯正するエクササイズやヨガもリラックスのためには良いのですが、脂肪を燃やすには有酸素運動の方が近道です。

また、できるだけ朝早く行うことが大切です。

朝から始めるのがなぜいいのか、それは体の脂肪をもっとも燃やしやすい時間だからです。

時間がないと、夜運動している人もいますが、これは本当に痩せたいと思っているなら、この夜の運動の時間を睡眠にあてて、朝早起きするほうがいいでしょう！

その方が大きな意味があるのです。

ですから、目覚ましのアラームをいつもより30分早くセットしてみてください。

高価なジム用品を購入する必要はありません。

スポーツジムに入会するのも悪いアイデアではないのですが、お金をかけなくても、要は朝早いうちに心臓を動かして、代謝を上げさえすればよいのです。

決して、器具がなくても運動はできます。

自分との戦いにはなりますが、その方がよっぽどいい結果を生む事になるでしょう。

～もう一度いいます！運動は朝！！！！～

運動を朝する理由。

それは、午前中に有酸素運動とタンパク質の摂取を行うことで、一日カロリーを燃やし続けるための代謝がアップします。

朝の 30 分の運動を加えるだけで、10 日間で 4.5 kg は簡単に減らせるでしょう。

最初はゆっくり行うことから始めましょう。

いきなり激しく動いたり、気分が悪くなるまでやったりしてはなりません。

めまいや痛みを感じるようなら、すぐにやめて下さい。

一番のおすすめは、何度もいいますが歩く事。

これは、無理する事なく自分のペースでできます。
スピードだって自分で調節して行うことができます。

特に今まで運動をしてこなかった人は、体を準備させるという意味でもとっても大事になってくるのです。

初めは早足で歩いたり、軽いジョギングなどからスタートすると良いでしょう。

普段しない運動を少しするだけでも、代謝が上がって減量に一役買ってくれます。

無理をすれば、膝負担がかかり、それを治すためにしばらく運動はできず、そしてその間に「痩せる」ことへの意欲が半減してしまうのです。

朝からゆっくり、周りの風景を見ながら、四季を感じながらゆったりと行ってください。

それを3日続けるだけで体に変化が現れます。
急激な運動でないため、筋肉痛にもなりません。

ー運動は疲れると思っているあなたに。ー

エクササイズは疲れるものだと考えているあなた、それは正反対です。

運動しないより、する方がよりエネルギーが蓄えられるのです。

夜寝る前に有酸素運動をしてはいけないのは、そのためです。

眠る前にしてしまうと、睡眠への導入を体が拒みなかなか眠る事ができません。

そうすると体にも負担がかかることでしょう。

どうしても朝起きてから有酸素運動ができない場合は、夜帰ってから行いましょう。

ただし、食後20分と寝る直前はやってはいけません。

リラックスでき、かつ筋肉を整える方法を探しているのであれば、ピラティスを行いましょう。

ストレッチ運動は、体を正常に整えると同時にリラックスできます。

寝る前に行うエクササイズとしては、ヨガもおすすすめです。

体の芯を温めることができるので、心地よい睡眠へといざなってくれます。

午前中に心拍数を上げるためには、**早朝の適度なランニング**がおすすめです。

高価なマシンやスポーツジムに投資する必要はありません。

朝、ベッドから出たらすぐに軽いランニングをして心臓を動かしましょう。

縄跳びでもいいでしょう。

縄跳びは全身の筋肉を柔らかくしてくれるので、体にたくさんの血液を巡らす事が可能です。

もちろん、ボクシング選手のように、ハードに飛ぶ必要はありません。

ゆったりと、自分のペースで行いましょう。

運動は、すればするほど体が慣れて楽になります。

毎日、徐々に行うのが簡単になり、体力がついてくるのが分かります。

そしてエクササイズが日課になれば、もう中毒のようなものです。

すればするほど、より簡単に楽しくなってきます。

結果がついてくるので、ますます続けたくくなります。

私もそうでしたが、しない日がまれにあると気持ち悪くて仕方ないので。

運動は、**痩せる効果があるだけでなく、体の調子も整えてくれます。**

とくに女性にうれしいことに、お肌にも張りとお艶が出てきます。

沢山汗をかくことで、肌の老廃物も外に出してくれ、肌の生まれ変わりを促進してくれるからです。

体の脂肪が減れば、その分皮膚を引き締めなくてはなりませんが、運動をすることで筋肉がつき、皮膚も自然と引き締まってきます。

運動をすれば、精神的にも健康になれます。

痩せなくてはと考えている人の多くは、気持ちがふさがちです。

うつ症状がさらに太る原因になってしまっている人もいます一心の安らぎを求めて食べてしまうのです。

運動をすると、脳内のセロトニンの分泌が促進され、気分が良くなってきます。

キビキビと早足で歩くと気持ちが晴れやかになりますが、これは抗うつ剤と同じような効果があります。

運動しないで痩せようとするのは間違っています。

たくさんする必要はありません、一日わずか30分の運動で

十分なのです。

前でご紹介した、摂取したい食べ物や飲み物と併せて行えば、10日間で4.5kgは簡単に落とすことができるでしょう。

毎日の積み重ねで体に変化が起きるという事を忘れないでください。

それにより、あなたの痩せる生活はより価値のあるものになるのですから！

ー運動のあとのマッサージも大切ー

運動する習慣がついてきたら、ぜひマッサージも習慣にしましょう。

マッサージは、運動の疲れを取るだけではありません。

体の流れをスムーズにして、老廃物を流す働きもあります。

特に、女性の敵「セルライト」は、できる前であれば、運動で防ぐ事ができます。

一度できてしまうとなかなか運動だけでは落ちません。
食事だけでも落ちません。

脂肪の上にかたくできてしまっているので、力を加えて分解してあげる必要があるのです。

それが、マッサージの役目です。

気になる部分、特に太ももお腹まわりは強めに行いましょう。
そして下から上に行く事を心がけてください。

心臓にめがけてマッサージする事は、血液を送るとい
う作業と同じ。つまりそれだけ体の循環を良くするとい
う事なのです。

また意識的にリンパの位置を流してあげるのも重要です。

- ・ 太もものつけね
- ・ ひざの後ろ
- ・ 脇の下
- ・ 首
- ・ 鎖骨

などを重点的に、**何度もいいますが心臓に向かうようにして**おこなってくださいね。

リンパへのマッサージが終わったら、たっぷりのお茶かお水を飲みましょう。

リンパで流れた毒素を尿として排出してあげるためです。

とくに、お風呂上がりが効果的！！ぜひやってみてくださいね。

第9章

どのように食べるか

～食べ方って意識したことありますか？～

ぜんぜん食べてないのに、どうしてか分からないけど太るの！

こんな風に思っている人にはいくつの理由があります。

- ★ 実は結構食べている
- ★ 年齢が関係している
- ★ 食べ方が悪い

どの理由も正しいでしょう。

しかし、よっぽど心を決めてない人でなければ「実際は結構食べている」ではないはずです。

年齢については先ほど述べました。

では「食べ方が悪い」というのはどうでしょうか？

太ってしまう、あるいは痩せられない原因には、何を食べるかだけでなく、どう食べるかも関係しているということが最近分かってきました。

一時期話題になった「食べ合わせダイエット」がその代表と言えるかもしれません。

こんな例もあります。

例えば、私の父は朝食も昼食も摂らずに夕食しか食べていま

せんでしたが、それなのに痩せられないと不満を抱いていました。

彼が痩せられなかった原因は、一日のカロリーを一度に、しかも夜遅く摂取して、それを燃やすための代謝を機能させる時間がなかったことです。

つまり、彼の代謝は一日中ストップし、夜だけ働ける状態でした。

それが食べてすぐ眠っていたので、結局機能できなかったのです。

痩せるためには一日3回の食事が必要で、中でも朝食は大切です。彼はそのことを知らなかったのです。

最近は朝食離れが多く、厚生労働省でも積極的に、朝ご飯の大切さを伝えています。

では、実際に朝食をとっている人はどのくらいいるのでしょうか。

厚生労働省 2007 年発表によると、朝食をとらない人は、

	男性	女性
20代	28.6%	24.9%
30代	30.2%	16.3%
40代	17.9%	12.8%
50代	11.8%	9.7%
60代	7.4%	5.1%
70代	3.4%	3.8%

時に男性の30代が高く同じ年代別で見ると、10年前は

	男性	女性
20代	32.9%	15.9%
30代	20.5%	8.8%
40代	11.4%	6.7%
50代	6.2%	4.5%
60代	2.8%	1.7%
70代	2.3%	1.7%

かなり大きな変化をみることができます。

「朝食をとらないと痩せない訳」

見ていただいたように、朝ご飯を食べない人が本当に増えています。

残念な事に、朝ご飯を食べない人は痩せないだけではありません。

ある研究機関によると「朝食を食べない子どもは、食べている子どもに比べて成績が悪い」という結果もでているのです。

そして、今回の一番のポイント「痩せる」という事に関しても同様に、食べない人の方が痩せにくいという結果が出ています。

それは一体なぜなのか。体のメカニズムを見てみましょう。

朝食の時にカロリーを摂取すれば、体は一日かけてそれを燃やすための燃料にします。



夜遅くにカロリーを摂取してしまうと、体はそれを燃やす時間がありません。

実際に、これを知った私は父にしっかり朝ご飯をとるようにすすめました。

すると父は、徐々に痩せ始めました。

～食べ物を体に取り入れる時間にも注意！～

他にも気をつけなくてはいけないことがあります。

朝ご飯が食べられない理由のひとつでもあります、**寝る前には食べないようにする習慣が、痩せるためのキー**になります。

寝る前に食べると消化不良になるだけでなく、体内に残った食べ物が燃焼されません。

寝る前には食べ物を寄せ付けない時間を作り、別のことをするようにしましょう。

おすすめなのは、

テレビを見ながらヨガやストレッチをしましょう。

決して、テレビを見ながらスナックを食べるではいけません。

夜遅くにテレビの前でスナックを口にする人は多いのですが、これは私たちの社会に肥満を増やす最大の要因です。

もしもどうしても食べたいなと感じたら、

例えば、ポテトチップスは直接袋から食べるのではなく、小さなお皿に移すようにすれば、量がコントロールできます。

ダイエット中はなるべくポテトチップスは避け、減量ができてからにしましょう。

満腹になっても、それが脳に伝達されるまでには時間がかかります。

また、実際にお腹はすいていなくても、習慣的に食べている人も多いようです。

なんだか口寂しくてついついという人が多いようです。

一つのことを食べてから次に口にするまでは20分間空けるようにすると、その間に脳が信号を認識することができます。

シンプルに食べる量を半分にする方法もあります。

これは実際に私もやっていた事ですが、いつもよりご飯の量をお茶碗半分にするととっても効果がありました。

はじめは慣れなかったのですが、**必ずお水を（白湯）を食事前**

に飲んで行くとさらにお腹が満たされるのが早かったようです。

私たちはつい、お腹がはち切れそうになるまで食べてしまうことが多いのですが、これは体のためにも良くありません。

健康的な体重を維持するための秘訣は、空腹でないところまで食べる！つまり、満腹を感じるまで食べないことです。

満腹後の苦しさを求めて努力する必要はないのです。

～食事は同じ時間にとるように心がける！～

食事は、毎日同じ時間に摂るようにしましょう。

もちろん、仕事の都合毎回同じ時間にとというのは難しいかもしれませんが。

しかし、少しでも痩せたいと思うのであれば意識的にご飯をその時間に食べるということを忘れないでほしいのです。

良い食習慣が身につけば、消化器官もより健全に働くようになります。

毎日同じ時間に食べる人は、毎日同じように消化器系が働きますから、体重増加につながる便秘もしなくなります。

一日に一度、毎日同じ時間に排便するようにしましょう。

体に決まったリズムを覚えさせる事は、本当に難しい事です。

少し時間はかかるかもしれませんが、ダイエットプログラムを終えた後でも、体にとって悪い事ではないので、ぜひ続けていただきたいと思います。

体重のコントロールがしやすくなりますし、消化器官を健全に保つことにもなります。

ーよく噛んで消化を助けよう！ー

食べ物は良く噛むようにしましょう。
噛む事は、痩せるためにはかせません。

急いで飲み込んでしまう習慣の人が多いようですが、良く噛めば減量に効果がありますし、消化器官への負担も少なくなります。

まさに体のことを考えた理想の食べ方なのです。

逆に、あまり噛まないと食べ過ぎにつながります。

食べ物は30回噛むという昔ながらの方法は、実に理にかなっているのです。

良く噛む間にお腹に時間を与え、満腹のサインがしっかりと脳に伝わって食べ過ぎを防いでくれます。

また、食事の前に水を1杯飲むようにすると、満腹感を感じるため、食べる量を減らすことができます。

食前に1杯の水、そして良く噛んで食べること、この2つで食べる量が減れば、体重も自然と落ちていきます。

たった2つのコツだけでも、減量に大きな効果を生み出してくれます。

痩せるために、現在のライフスタイルを徹底的に変えたり、新しいダイエット法を取り入れたりする必要はありません。

現在の食習慣をよく見て、少しの変更を加えるだけで良いのです。

何を食べるかだけでなく、どう食べるかを見るようにすれば、4.5kg減らすのもわけないのです。

第10章

年齢と体重の関係

ー若い方が痩せやすい??ー

こんな不安をききませんか。

思ったように体重が落ちてくれない。

昔はご飯を我慢していたらすぐにやせたのに。

運動だけではどうにもならない。

このような声の発信者の多くは、きっと若者ではないはずです。
何をもって若者かと言いだすときりがないのでいいませんが。

ようは、年齢を重ねれば重ねていくほど、体重が落ちにくくなるということです。

一般的に知られていることですが

「年をとると若い頃よりも痩せにくい」

これは事実。

年齢とともに代謝が衰えてくるのが原因です。

今までは、少し運動すれば体の細胞が積極的に体の無駄な脂肪を燃やそうと努力してくれました。

しかし、歳とともに、その変化は限りなく小さなものへと変化してしまうのです。

年配の人は、20歳の頃の体とは違うという事実を認めなくてはな

りません。

では、歳をとればやせることはできないのか！！??

それも間違い！

では一体どうしたらいいのでしょうか??

～年齢を理解して正しいダイエットをしよう！～

先ほどに言ったように、**歳を重ねれば重ねるほど昔に比べて体重が減ってしまうのは、事実**です。

けれども、確かに体重の減りは緩やかになるでしょうが、だからといって痩せられないというわけではありません。

あきらめてはいけません。

年齢にあったダイエットをすればいいのです。

自分の理想体重がどのくらいなのかを知るためには、身長や骨格に加えて、年齢も計算に入れる必要があります。

病院などでは、性別と年齢から算出したチャートから理想体重を確認することができます。

年齢とともに代謝が衰えれば、食事の量も減らさなくてはなりません。

若い頃と同じカロリーを摂取し続けるのは間違いです。

では、年齢別にどのくらい一日のカロリーを消費しているかみてみましょう。

この目安カロリーを知っていれば、一体どのくらい減らせば痩せることができるのか分かるはずです。

これはあくまでも「摂るべきカロリー」ではありません。

	男性	女性
10代	1600kcal	1250kcal
20代	1550kcal	1210kcal
30代	1500kcal	1170kcal
40代	1500kcal	1140kcal
50代	1400kcal	1110kcal
60代	1300kcal	1060kcal
70代	1200kcal	1010kcal

このように年々消費できるカロリーは減っていることがわかります。

では、実際に厚生労働省が発表している摂取すべきカロリーはどうでしょう？

本当に痩せたい人は、この摂るべき摂取カロリーを減らせばいいのです。

最近では、多くの食品にカロリー表示がされています。ダイエットの参考になるはずですよ。

	男性	女性
10代	2750kcal	2300kcal
20代	2650kcal	2050kcal
30代	2650kcal	2000kcal
40代	2650kcal	2000kcal
50代	2400kcal	1950kcal
60代	2400kcal	1950kcal
70代	1850kcal	1550kcal

若い頃と同じ体型を維持したければ食事の量は減らし、逆に運動の量を増やす必要があります。

女性の場合、出産を経験すると痩せにくくなります。

また同じ経産婦でも、25歳の女性より35歳の女性の方が、はるかに痩せにくくなります。

これは消費カロリーの表をみれば、一目瞭然ですよ。

代謝が衰えるのに合わせて、減量もハードに取り組む覚悟が必要です。

本書でご紹介している方法は、年齢を重ねてきた人にも無理なく行える方法です。

もっと若い人が取り組めば、10日間で4.5kg以上痩せられるかもしれません。

また、自分は今より年を取っているから減量できないと考えている

あなたは、ここで考え直して下さい。

私ができたのですから、あなたにもできるはずです。

本書に従ってライフスタイルを変えた人は、きちんと体重が減っています。

今あなたが何歳か、何 kg 痩せるのかに関係なく、本書でご紹介している方法を用いればうまくいくでしょう。

今まで年齢を気にして、生活を変化させることに抵抗を持っていた人もあきらめないでください。

きっと、変わるのです。
あきらめずに頑張りましょう！

第11章

あなたの理想体重は？

ー自分の体を理解することー

ダイエットをおこなう上で大切なことはいろいろとありますが、「**自分の体を理解する**」ことほど大切なことはありません。

では、皆さんに質問です。

あなたは、自分の理想体重がどのくらいかを知っていますか？

あなたは、自分の BMI がどれくらいなのか知っていますか？

あなたは、自分の今の体のパーツサイズを知っていますか？

女性であってもこの3つを全て把握している人はいないんです。

ダイエットして綺麗にならなくちゃと思うのであれば、まずは自分の体を知ることからはじめましょう！

1、 まずは体重を量るくせをつけましょう。

注意)) 必ず決まった時間に体重計にのることを心がけて！

2、 理想体重をチェックしましょう。

方法)) 身長、年齢、性別に基づいたチャートを見れば確認することができます。現在は、オンラインからでも知ることが可能です。また計算でも分かります。

計算式 標準体重 = 身長 (m) ² × 22

3、 BMI を計算しましょう。

方法)) 計算式 $BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$

BMI	25～30 未満	肥満レベル 1
	30～35 未満	肥満レベル 2
	35～40 未満	肥満レベル 3
	40 以上	肥満レベル 4

例えば

身長 170cm の場合

$1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.6$ これが理想体重です。

体重 70 kg の場合

$70 \div 1.7^2 = 24.22$ これが BMI です。

BMI が 25 を超えただけで、高血圧、糖尿病などの生活習慣病にかかりやすくなるのも研究により報告されています。

自らの体を知ることは、自分の体を守ることにもつながります。

～自分の体を知れば目標を立てられる～

痩せようとしている人にとって、理想体重を知ることは非常に大切です。

ただ痩せたい

と

あと●キロ痩せたい

と目標を設定するのでは、大きく違います。

特に、本書では10日間で体重を4.5キロ落とすという目標設定のもと書かれています。

もちろん、4.5kg以上痩せなくてはならない人も、がっかりすることはありません。

本書のルールに従えば、安全にかつすばやく減量することができます。

女性の場合は特に、体のリズムに合わせて痩せやすい時期からのスタートをすれば、確実に健康的に痩せていきます。

ただし、そのための目標を設定することをお忘れなく！！

最終目標だけを決めるのではなく、毎週ごとの目標を設定しましょう。1週間で2kgというのが安全の範囲内です。

海外にあるような、Jenny CraigやWeight Watchersなどの減量プログラムに参加する場合は、それらが利益を求めて運営されていることをまず念頭に置きましょう。

どちらもカウンセリングを受けることができ、Jenny Craigの場合は食べ物も提供してくれます。

1週間で1kg痩せることを目標としているようですが、これもビジ

ネスです。

少しでもあなたを長く引き留めようとしていることを忘れないで下さい。

本書に書かれた情報は、Weight Watchers (きちんとした非常にすばらしいダイエットプランを提供しています) の基本的なコンセプトに、食事の内容や運動のヒントを盛り込んでいます。

本書の目標は10日間で4.5kg痩せることですが、必要であればさらに続けて体重を落としていくことができます。

毎週きちんと体重を測るようにすると、着実に目標に近づいているのが目に見えて分かります。

よく陥ってしまうのが、思い通りにいかないと失望し、ダイエットそのものをあきらめてしまうことです。

これは停滞期に入るとよく起こることですが、この時期に必要なのは、気持ちを切り替えて何か新しいことにトライすることです。

本書のアドバイスに従っていけば、気落ちすることなく体重を減らしていくことができるでしょう。

自分の理想体重を把握することは、目標に向かいながら自分に自信をつけていく効果もあります。

たくさん減量する必要がある人も、本書を読むことでダイエットにますますエンジンが掛かるでしょう。

時には**体重が増えてしまっても、ネガティブにならずに前進**していきましょう。

ー女性ならではの体のリズムを理解しようー

先ほどから「自分の体を理解すること」の大切さを述べてきました。

それは、実は数字だけではないのです。

残念ながら男性には、関係ないので男性の皆さんは読み飛ばしてくださいね。

女性の皆さんは、この項目はとても大切。

体のサイズを計ると同じくらいの重要な部分です。

それは一体なんなのか！！

それは、生理のサイクルを利用するということ。

女性には2つのホルモンが存在します。

エストロゲンと言われる「卵胞ホルモン」とプロゲステロンと言われる「黄体ホルモン」の2つです。

これは別名「太るホルモン」と「痩せるホルモン」に分かれます。

エストロゲンが分泌されている時は「ダイエットの効果」が高まるとともに、肌の調子もよく、集中力もアップします。

プロゲステロンが分泌されている時は、「太りやすい時期」であり、水分を溜め込みやすいので「むくみ」も気になることでしょう。

勘のいい人は分かったのでは??

そうです。この2つのホルモンの分泌時期を見極めてダイエットするということです。

では基本のサイクルを抑えましょう。

「生理」

生理スタートから1週間。2つのホルモンが混在しています。ともに一定の量です。

↓

「生理終了から排卵前」

生理終了から1週間。エストロゲンが増加します。

↓

「排卵期」

排卵前後の3〜5日間。プロゲステロンが増加します。

↓

「黄体期」

排卵後から次の生理まで。エストロゲンが低下。

このサイクルから分かるように

ダイエットに向いているのは「生理終了から排卵前」がもっともよく、次に「黄体期」は痩せにくいということが分かります。

このサイクルをうまく利用すればあなたも確実にダイエットすることが可能なのです。

おすすめなのは、毎朝婦人体温計で体温を測り、自分のサイクルを知るということ。

最近、計った体温をパソコンで打ちこめば、自分のサイクルを出してくれる便利な機能も！！

これなら、ダイエットだけではなく自分の生理サイクルも理解できますよね。

ぜひ活用してみてください。

第12章

気持ちが大切

ー何があなたを痩せさせるのかー

今まで様々なダイエット方法を皆さまにお話ししてきましたが。

何よりも大切なのは「気持ち」です。

そう！

痩せるための最大のヒントは、実はあなたの心にあるのです。

減量は禁煙のようなもので、誰かがあなたにさせるものではありません。

時に、痩せないことへの不安。また努力することへの苦しみ。それが負担になり、多くの人が断念してしまうことも多々あります。

つまり、あなた自身がやりたいと思わなくては進まない。強いることはできないのです。

禁煙の場合は、医者の方や薬の力を借りている人も多いでしょう。

しかし、人の力を借りていても「出来ない人は出来ない人」のままです。

減量は多くの場合は「自分との戦い」です。

強い精神力を保ち続けなければ、なかなか目標を達成することは大変なのです。

だからこそ、断言します。

『あなたの心は他の何よりも強力で、痩せたいと思えば、自分をその通りにさせることができる。』

何度も言いますが、減量は、医師や他の誰かが提供してくれるものではありません。

全てはあなた次第なのです。

誰にも「もうやめたい」と感じる時が来ます。

その時に、どうすればその時期を乗り切れることができるのかを考えておく必要があります。

一人の力を自分の力に

日本では、まだこのようなコミュニティはありませんが、海外では「Weight Watchers」などの組織があります。

このコミュニティはとても人気が高く、本当にダイエットに悩んでいる人を助けてくれる素晴らしい機関です。

彼らのミーティングに参加すると、体重を落とさなくてはという義務感に駆られます。

多少強引なやり方かもしれませんが、

一人で立ち向かうことのできない人にとっては、仲間意識を高め、共に一つの目標を目指しておこなえるのはとても素晴らしく、勇気づけられることでしょう。

このように、チームを築くことは、精神的に弱いと思っている人にとっては、魅力的だといえるでしょう。

何度か目的を達成することをやめて断念したことのある人であれば、積極的に参加してみるのもいいでしょう。

一人では立ち向かえなかった人でも、人からの力を借りることで沢山成功しています。

けれども、彼らにお金や時間を投資しなくても、自分自身に同じ義務感を与えて、つまり肉体に勝る精神力を養うことで、同じことができるのです。

ー自分に厳しくすることも大切であるー

あなたが「痩せたい理由」はなんですか？

もう一度思い出してみてください。

「好きな人に振り向いてもらいたいから」

「友達にひどいことを言われたから」

「体のことが心配だから」

「もっと綺麗になりたいから」

「子供に痩せてほしいと言われたから」

皆さんの「痩せたい理由」は様々だと思います。

今あなたにもう一度思い出してもらったのは、ダイエットをし始めた時の気持ちに戻ってほしいから。

これを思い出すことにより、**痩せたいという願望が、太ることにつながる食べ物や飲み物を摂取したいという願望を超えなくてはなりません。**

「食べたい」よりも「痩せたい」でなければならないのです。

この気持ちさえあれば、必ずや達成できるでしょう。

痩せることへの気持ちが強ければ、強いほどあなたを奮い立たせてくれるはずです。

モチベーションを上げるのもいい方法です。

例えば、今着ているサイズよりも2つくらい小さなサイズの服を購入してみる。

「絶対この服を着てやるぞ！」

という気持ちになると達成のために努力するはずです。

また自分の中で、願掛けを試してみるのもいいでしょう。

例えば「2キロ体重が落ちなければこの恋はうまくいかない！」とか。

恋するあなたなら、その願いを叶えるために必死に努力するはずで
す。

こうして、体重を減らすために、いわば目の前にニンジンをおぼら下
げたわけです。

大変だったのは（おそらく多くの人もそうだと思いますが）、私には
2人のスリムな子供がいて、私も食べたいようなお菓子が大好きだ
ったことです。

家にいるとついつい、おやつを子供たちと一緒に食べてしまうもの。

しかし、この時ばかりは子供たちの美味しそうなお顔をみながら我
慢したのです。子供に無理をさせることはできません。

子供が太っていれば「一緒に頑張ろう！」と言えたでしょうが、そ
うでなければ、子供には好きなおやつを与えたいですね。

もしも、同居している中に肥満の人がいる場合は、正しい食事をす
ることで家族全員が救われます。

良くない食べ物を排除することは、あなたの減量のためだけでなく、
家族のためにもなるのです。

家族みんなが理想とする健康を手にするわけです。

メタボのお父さんのためにもなるはずです。

一人暮らしをしている場合は、誘惑に駆られる食べ物を寄せ付けないようにすることが一番の近道。

単に買わなければ良いのですから。

家に存在していなければ、食べたい、飲みたいとしょっちゅう誘惑されることもないでしょう。

何事もネガティブではなく、ポジティブに考えるようにしましょう。

「その服が着られない」ではなく、「その服を着たらどれほど似合うだろう」と考えます。

こうしたポジティブな態度が、減量に驚くべき結果をもたらしてくれるのです。

本書でご紹介した方法に従えば、あなたも必ず痩せることができます。

特別な食べ物を買う必要も、スポーツジムに通う必要もありません。

高価な飲み物や痩せ薬もいりません。

必要なのはただ、体の働きについて知り、食べるべきものとそうでないものについて理解し、そして運動を

取り入れることです。

シンプルなアドバイスなのですが、不思議なほど効果があります。

そして何よりも、ポジティブでありつづけることが大切です。

想像してください。

自分が理想的な体になり、街をさっそうと歩く姿を。

きっと美しくて、やる気に満ちあふれているはずです。

「痩せる」という目標を突破することができたあなたは、誰よりも輝いているはずです。

そして自信に満ちあふれ、これからやって来るかもしれない「困難」にも勇気をもって立ち向かうこともできるのです。

ー苦しみを乗り越えて、たのしさにー

よくダイエットをしていると、辛くて仕方ないとなげく人がいます。

これは、本当の意味では「よくないダイエット」をしているという事になってしまいます。

確かにダイエットは、自分の思うようにいかないこともあったりして、ストレスが溜まる時もあります。

その部分を一度乗り越えさえすれば、信じられないほどダイ

エットに対して前向きに取り込めるようになるでしょう。

ダイエットスープを作るのが楽しくなったり、自分でメニューを考えてみたり。

また走る距離を増やしたり、朝も夜もストレッチをするのが楽しくなったり。

すべてのことが習慣になっていくはずですよ。

健康的に痩せた友人たちは、今はもう太っていないのも関わらず、以前にもまして運動をしたり、食生活に注意するようになりました。

好きな物を我慢しなくても、一度習慣的についた体のリズムはなかなかくずれません。

だから急激に太るような事はありません。

今は少し辛いかもしれませんが、それを乗り越えれば楽しい生活がまっています。

あきらめずに頑張ってみてください。
応援しています。

きっと、あなたに健康的なダイエット生活がやってきます！！

～終～

最後までご覧いただき、ありがとうございました。