

短期でチャレンジ！
食生活改善急速スリム化プログラム

「短期間で痩せたい。」

ダイエットを志す方なら誰もが抱える思いですね。

短期間で痩せるには食事を切り詰めるとか、ハードなトレーニングをしなければ

ならないと思う方が多いのですが、きちんとした食事方法を取り入れれば、短期間

で体重を自分の思い描く目標へとコントロールすることは可能です。

つらい食事制限や、ハードなトレーニングだと、たとえ短期間でも続きませんよね。

私だったら、つらい運動や食事を切り詰めるとかはとても続きません（笑）

このレポートで紹介するダイエットプログラムは、私がネットや本で収集した情報を元に、自分なりにアレンジを加えて試してみたプログラムです。

最初は、本当に痩せるかどうか半信半疑だったのですが、みるみる落ちてくお腹周りの肉を見て、これはすごい！と興奮しました。

このプログラムは、飽きっぽい方でも続くような短期間です。

プログラムは1週間。その中で、食事方法をコントロールして、目標体重へ向けて

頑張ります。頑張ると言っても、運動は必要ありません。

運動をやれば、さらにスリムになるのが加速するかもしれませんが、運動が嫌で

プログラム自体を止めてしまうことになっては元も子もないので、食事コントロールになるべく集中するようにしましょう。

1週間という短期間、運動しなくても大丈夫です（笑）
ストレッチなどをする位なら、気分転換にはいいかもしれませんね。

1週間は、とにかく食事コントロールに集中してください
では、プログラムを紹介していきます。

まずは、食べてはいいものと、食べてはいけないものをそれぞれ例を挙げて
説明していきます。

【食べても良いもの】

- ・ レタス（NG野菜以外のもの）
- ・ こんにゃく（肉や魚と併用）
- ・ あさり（週2回まで）
- ・ 鶏のささみ
- ・ 香味野菜（しそやパセリなど）
- ・ きのこと類
- ・ こしょう、塩、しょうゆ
- ・ あじの干物（脂分の多い鮭のハラスなどの魚以外の魚はOK）
- ・ ポン酢
- ・ ノンオイルドレッシング
- ・ 日本茶
- ・ 海藻類（ひじき、わかめなど）
- ・ ハーブソルト、カレー粉、酢、わさび、からし、唐辛子など
- ・ にんにく、しょうが、レモン、ゆず、豆板醤など

野菜を中心に、魚・肉なども摂取します。ダイエットと言うと、肉とかはダメ
なんじゃないかと思う方もいるかもしれませんが、肉や魚などでたんぱく質を
取るのは非常に重要です。

たんぱく質を取らないと筋肉が落ちてしまいます。
筋肉は、人間が生きていくために消費するエネルギー（基礎代謝）の4割を占

めて

る程なので、筋肉の量が落ちてしまうと、基礎代謝量も下がり、その結果消費されるエネルギーが少なくなり、痩せにくい体質となってしまいます。

間違った食事コントロールをしてしまうと、痩せるものも痩せません。

たんぱく質抜きでのダイエットのための食事コントロールは、痩せるという目的

に向かってはいるけど、プレーキを握りながら自転車を漕いでいるようなものです。

野菜は、いくら食べてもOKです。NGの野菜意外は。いくら食べてもいいというのは、お腹も満足出来ますし、NG野菜以外はなんでもOKというのも食べる楽しみが制限されないんでいいですね！

私は、たくさんの野菜を食べた方が食物繊維がたくさん取れると思い、温野菜に

して野菜を縮ませて（笑）、モリモリ食べてました。

はたから見たら、ダイエットしてる人の食事だと思えない位の量を食べていたと思います（笑）野菜を食べる時に注意したのは、ドレッシングをかけすぎないことと、必ずノンオイルのドレッシングを使うようにしたことです。

油は、このプログラムには厳禁ですので、油を使ったドレッシング、マヨネーズなんかは野菜にかけてはダメです。ハーブソルトや、ゆず、レモン、キムチなんかを野菜に乗せて食べてましたが、すごく美味しく食べれて、食事制限してるのも忘れる位にストレスが全然たまりません。

きのこも栄養があるので、色々なきのこを日替わりで食べてました。

鶏は、ささ身が好きなので、茹でてからポン酢や、レモン、ハーブソルトなんかを

かけて食べてました。

調理方法は、油を使ってはダメなので、魚以外はゆでるか蒸すかに限られてきますが、味付けは各個人の好みで全然大丈夫です。

あと、魚介類は週2日までにしましょう。

【食べてはいけないもの】

- ・ 炭水化物（ご飯、パン、めん類）
- ・ 糖質（お菓子、アルコールなど）
- ・ 油分（オリーブオイル、肉の脂身、バターなど）
- ・ いも類（でんぷんが多いのでダメ）
- ・ 豆類（でんぷんが多いがあるのでダメ）
- ・ アボカド
- ・ マヨネーズ
- ・ うなぎ
- ・ ソーセージ
- ・ かまぼこ
- ・ ハム
- ・ ケーキ
- ・ 人工甘味料
- ・ かぼちゃ
- ・ ナッツ類
- ・ 牛乳
- ・ トマトケチャップ
- ・ 納豆
- ・ 豆腐
- ・ チーズ
- ・ はちみつ
- ・ みりん
- ・ ソース
- ・ カレールー
- ・ ごまだれ
- ・ みそ

- ・ 脂身の多い魚（鮭の晴ハラスなど）

これらの食べてはいけないものは食べないようにしましょう。
これらのものを食べなくても、食べて良いもので十分栄養はまかなえます。

これらのものをずっと食べるなど言ってる訳ではなく、1週間のプログラム中は
食べてはダメということです。

1週間位なら食べれなくても我慢できるのではないのでしょうか？
ダイエットするには、やはりある程度の努力は必要です。

努力と言っても、きつい運動などに比べたら、全然楽には思いませんか？

「1週間、毎日10km走れ！1週間だけなら耐えられるはずだ」

こんな、普通の人にはきつい無茶な要求をしている訳ではありませんし（笑）

食生活にちょっと気をつけるだけで、入らなかった洋服が入るようになる。
お腹周りの肉が落ちてすっきりする。股ずれをしなくなる。スタイルが良くなる。

どうです？やってみたくありませんか？

好きなだけ食べてもいい訳です。食べても良いもののうちの野菜とかなら。
満腹感が得られるのに痩せられるなんて、なんだかお得な気がしませんか？

1週間程度はすぐ過ぎますので、頑張ってプログラム通りにやってみましょう。
騙されたと思ってやってみて下さい。

では、朝昼晩、食べても良いものをどういう風に摂取していったらいいか。
次のページから説明していきます。

◇ 朝食

- ・ グレープフルーツ 1／2 個
- ・ 好きな飲み物

グレープフルーツは、ダイエット効果の高いフルーツとして知られています。
グレープフルーツを食べることで、アドレナリンの分泌が促進され、リパーゼ
という
酵素の働きを活発にします。このリパーゼが活発に働くことで脂肪燃焼が促進
され
スリムになるというわけです。

また、グレープフルーツは、匂いを嗅いだだけでも痩せると言われています。
食べてよし、嗅いでよしのグレープフルーツをダイエットメニューとして取り
入れ
ないわけにはいきまんね！

また、グレープフルーツを食べるのは、空腹時が良いです。
飲み物を飲む前に、グレープフルーツを食べましょう。
フルーツ類は、空腹時に最も効率的に栄養が体に吸収されますので。

朝、グレープフルーツと一緒に飲む飲み物ですが、ベストはミネラルウォーター
—

です。紅茶やコーヒーにはカフェインが含まれており、利尿作用もあります。

利尿作用があるこれらの飲み物は、体から水分を奪ってしまうことになります。水分を取るには、ミネラルウォーターがベストです。

ミネラルウォーターは、最近で痩せる水とか色々出回ってますが、そういった水
でなくても、自分が一番飲みやすいミネラルウォーターで大丈夫です。

ミネラルウォーターは、１日に１．５リットル以上は飲むと良いと言われてますので、それを目安に摂取するようにしましょう。

◇ 昼食

- ・ 肉 or 魚
- ・ 野菜

昼食は、１日のメインと考えて、ガッツリ食べても大丈夫です。
肉と魚は、一度の食事で両方一緒に摂取してはダメです。

野菜も、外食だとあまり十分に食べられなかったり、ノンオイルではないドレッシングが勝手にかかってたりするので、家からお弁当を作って持っていくと良いでしょう。

私は、タッパにたっぷりのゆで野菜を入れ、１００円ショップで買った小さな容器にノンオイルのドレッシングを入れて、そのドレッシングをかけて食べてました。

肉や魚も、油を使わない調理方法でお弁当にして、持っていました。
１日しっかり動くためにも、昼食はたっぷり野菜を取るようにすると良いです。

よう。

また、昼食だけ特別なんです、週2回だけ特別メニューを取るようになっています。

《特別メニュー1》

- ・ ゆで卵2個
- ・ 野菜

1週間、トータルでの栄養バランスを考えた上での特別メニューですので、必ず取るようになっています。これだけだとお腹が空きそうですが、そこは野菜をたっぷり食べることで解決出来るはずです。

《特別メニュー2》

- ・ カットフルーツ
- ・ プレーンヨーグルト

カットフルーツとプレーンヨーグルトは好きなだけ食べてもOKです。ただ、カットフルーツをりんごだけというように、単品のみにするのはダメです。

色々な種類のカットフルーツを食べるようにしましょう。

◇ 夕食

- ・ 肉 or 魚
- ・ 野菜

昼と同じようなメニューですが、昼よりは軽く済ませるようにしましょう。

また、夜 21 時以降に食べると、食べたものが脂肪細胞に変わりやすいので、夜 21 時以降はなるべく食べないようにしましょう。

食事をコントロールするのは、これまで紹介してきたような感じです。これにプラスして、お風呂に入って新陳代謝を上げるようにすると、さらに効果的です。

お風呂には、半身浴で長めに入るようにし、お風呂で雑誌を読んだりすると楽しく
リラックスしてお風呂の時間を過ごせるはずです。

これらの紹介したプログラムを一週間、頑張ってみてください。
1 週間経った後に、スカートやズボンのお腹の部分がゆるくなっているのに気付く
はずです。

ただ、1 週間でダイエット出来たからといって、その後食べるものが NG のものを
ドカ食いしたりしてはいけません。

ダイエットの後の 1 週間もダイエットするのと同じように重要です。ダイエットの後の
一週間は、徐々に食べたい物も食べるようにしながら、体重を維持するよう心がけて下さい。軽く運動を習慣として取り入れるのも効果的です。

さらにスリムになりたい場合は、さらに一週間プログラムをやってもいいですし、1 週間プログラムのメニューを中心に、一週間プログラムでは NG な

ご飯やめん類なども食べつつも運動を取り入れ、さらにスリム化を目指すというように、自分で無理なく続けられるようにプログラムを調整していくのも良いでしょう。

食事の調整で、体型はコントロールすることが出来ます。
食事のコントロールを日常生活に取り入れ、スリムでいきいきとした生活を送って
ください。

最後まで読んで頂きありがとうございました。