

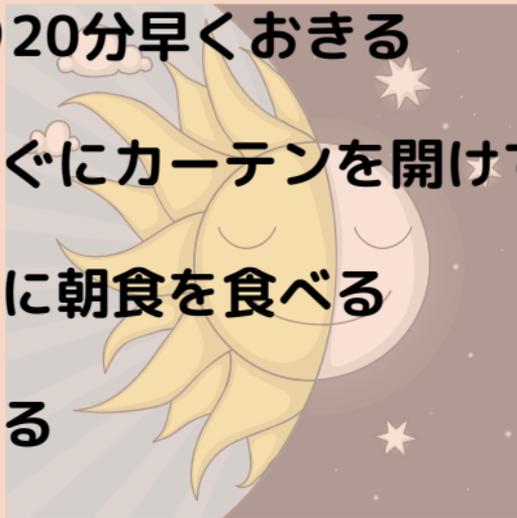


ダイエット
7つの修正ポイントで
お腹スッキリ体感

大切なのは『体重』ではなく「体型」！

①【早寝早起き】で代謝アップ！

- * いつもより20分早くおきる
- * 起きたらすぐにカーテンを開けて朝の光を浴びる
- * 1時間以内に朝食を食べる
- * 深呼吸をする
- * 大きく肩回しを前後10回ずつ回す
(肩甲骨を意識して回す)



② 朝食をタンパク質メインにする

- * 朝食を食べることで体温が上がり代謝の良い状態になるので抜かない事
- * 朝食はタンパク質をメインに栄養バランスを考えてしっかりと食べる
- * 朝から白米、小麦のパンを食べて血糖値を上げない
- * 朝の果物食べたい時は血糖値を上げない果物を選ぶ

③ 20時までに夕食をすませる

- * 夕食の炭水化物は控えめに！エネルギーとして使う必要のない炭水化物はお腹に溜め込みます
- * 夕食のデザートは明日の昼間に食べましょう（シューズや果物も含む）
- * お風呂はシャワーで済ませずに湯船にゆっくりつかる
- ** 仕事柄、夕食は20時を過ぎてしまう方にもアドバイスありますのでご安心を！**

④ 『油』の取り方をひと工夫

- * 調理に使う油は植物性の良い脂を選んで少量で
（オリーブオイル、香の無いココナッツオイルなど）
- * 夕食のおかずは肉より魚！魚の油は血液を
サラサラに
- * お肉は脂身の少ない赤みを選ぶ
- * 油は開封した時点で酸化が始まるので、小瓶を
買って早く使い切る

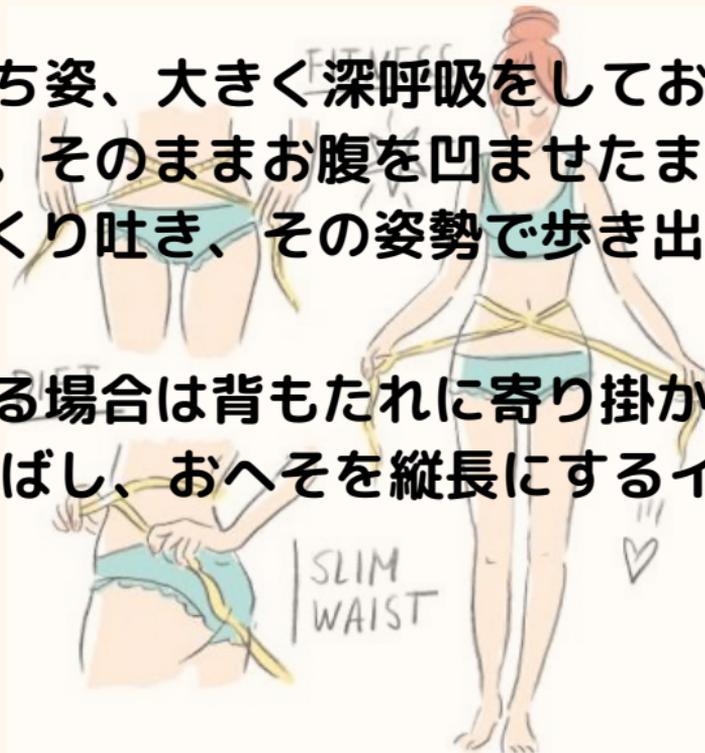
⑤ ランチは食品数の多いものを

- * 一品料理だけにしない（丼物、パスタ、カレーなど）炭水化物の量が多い
- * 定食やランチセットなど、食品数の多い献立を選ぶ
- * 揚げ物の日を減らす（週一がベスト）
- * 3食とも共通ですが、早食いは太るもと

⑥ 常にお腹を凹ます意識をする

* 普段の立ち姿、大きく深呼吸をしてお腹を最大限凹ませる。そのままお腹を凹ませたまま肩を下げ息をゆっくり吐き、その姿勢で歩き出す

* 椅子に座る場合は背もたれに寄り掛からない
背筋を伸ばし、おへそを縦長にするイメージで座る



⑦ お水を最低 2 L 飲む

- * 便秘に悩んでいる女性はなんと！ 3人に2人！！
便秘だと・・・お腹は凹まない
水分不足で便秘になっている人がとても多いので
お水を 2L を習慣にしましょう。
(コーヒー、緑茶、ウーロン茶、紅茶は水分補給に入りません)
- * お水を飲む事で代謝アップ！ 午前中に 1 L
午前中のお水は黄金のお水

【ご利用の注意事項】

本資料は著作権法で保護されている著作物です。
利用に関しましては下記の点にご注意ください。

- 本資料はダイエットカレッジ野際智子に帰属します。
- 著作者の許可を得ずに、本書の1部または全部を印刷媒体、画像媒体、インターネット媒体、講演会等に著作者の許可をなく複製、転写、加工、転売することを禁じます。
- 本資料で知り得た情報について第三者に開示することを禁じます。
- 本資料の内容を実践して、予期せぬ損害が発生した場合、著作者がその結果に対して責任を追うものではありません。
- 上記に反した場合は法的措置を執る場合がありますのでご注意ください。