

ダイエット業界のタブー？
必ず痩せられる、
あたりまえのダイエット
方法をちょっとだけ暴露



ダイエット業界のタブー？ 必ず痩せられる、あたりまえのダイエット方法をちょっとだけ暴露

【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 AdobeReader をダウンロードしてください。（無料）

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

著作権について

当レポートは、著作権法で保護されている著作物です。使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

レポートの著作権は、山田廣幸にあります。作者の書面による事前許可なく、本レポートの一部、または全部をインターネット上に公開すること、およびオークションサイトなどで転売することを禁じます。

本レポートの一部、または全部をあらゆるデータ蓄積手段（印刷物、電子ファイル、ビデオ、DVD、およびその他電子メディアなど）により複製、流用および転載することを禁じます。

使用許諾契約書

本契約は、レポートダウンロードした法人・個人（以下、甲とする）と作者（以下、乙とする）との間で合意した契約です。

本レポートを甲が受けとることにより、甲はこの契約は成立します。

第 1 条（目的） 本契約は、本レポートに含まれる情報を、本契約に基づき、甲が非独占的に使用する権利を承諾するものです。

ダイエット業界のタブー？ 必ず痩せられる、あたりまえのダイエット方法をちょっとだけ暴露

第 2 条（第三者への公開の禁止）本レポートに含まれる情報は、著作権法によって保護されています。また、本レポートの内容は、秘匿性の高い内容であり、~~甲はその情報を乙との書面による事前許可を得ずにいかなる第三者にも公開することを禁じます。~~本レポートを改変せず、このままの形で配布する場合には限り、乙の許可を得ずに再配布することを許可します。

第 3 条（損害賠償）甲が本契約の第 2 条の規定に違反した場合、本契約の解除に関わらず、甲は乙に対し、違約金として、違反件数と金壱萬円を乗じた価格の 10 倍の金額を支払うものとします。

第 4 条（その他）当レポートに沿って実行し、期待通りの効果を得ることができず、万一如何なる損益が生じた場合でも、乙は甲に対して責任を負わないものとする。

もくじ

第1章 はじめに	5
ごあいさつ.....	5
太ってしまう理由.....	5
第2章 痩せたいなら食べることです	6
間違った常識.....	6
食事の回数.....	7
第3章 食べて良いもの、悪いもの	8
何を食べるか.....	8
ダイエット中の飲み物.....	9
第4章 体を動かす事を習慣にしよう	10
代謝を上げる運動とは.....	10
運動に適した時間.....	10
第5章 おわりに	11
特典紹介	12

第1章 はじめに

ごあいさつ

はじめまして。「産後の主婦が10日間で4.5kg痩せた方法」を販売している、山田廣幸と申します。この度は本レポートをダウンロードしていただき、ありがとうございます。

本レポートでは、商材の中身を**ちょっとだけ**公開しています。

どうしてあなたがダイエットに失敗してしまったのか、気付いていただける内容になっています。

また、このレポートには再配布権をお付けしていますので、お友達にあげたり、アフィリエイトの特典にしたり、ご自由にお使いください。

太ってしまう理由

いきなり質問ですが、あなたは、自分がどうして太ってしまったのか、理解しているでしょうか？

一言でいうと、おいしくて体に良くないものを食べ過ぎたせいです。

また、運動することを避け、ほとんど動かない生活を送ってきた結果でもあります。

あなたにも心当たりがあるはずですよ。

しかし、逆に言うと、これらの生活習慣を直すことで、痩せることも可能だということです。

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。

第2章 痩せたいなら食べることです

・間違った常識

多くのダイエット実践者が陥る間違いです。

「食事を減らせば痩せられる」

「急いで痩せたいときは絶食すればいい」

「食事をダイエット食品に置き換えれば痩せられる」

「サプリメントなら簡単に痩せられる」

あなたもそう考えていませんか？あるいは、もう経験済みかも知れません。でも、痩せられなかったんですよね？

人間の身体は機械とは違います。食べなければ痩せる、などという単純なものではありません。生きていく上で、食事をする、栄養を摂取するということは、絶対必要なことなのです。

食事の量を極端に減らしたり、絶食すると、あなたの身体は「これは生命の危機だ」と感じ、自己防衛本能が働きます。

食事の量を極端に減らすと、あなたの身体は”節約モード”に変わります。今まで身体に貯めた栄養を出来るだけ節約して使おうとするのです。そのために筋肉量を減らし、カロリー消費が少なくなるようにします。そして代謝を下げ、身体に溜め込んだ脂肪を出来るだけ燃焼させないようにします。

分かりますか？これが食事を減らしても痩せられない理由です。

絶食の場合はもっと危険です。

絶食すると、あなたの身体は”飢餓モード”に変わり、免疫システムを含めた身体の全機能を停止させてしまいます。代謝も止まります。代謝が止まれば、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、結局カロリーを消費できずに失敗してしまうのです。

ダイエット業界のタブー？ 必ず痩せられる、あたりまえのダイエット方法をちょっとだけ暴露

2kgくらいは減量できるかも知れません。でも、2kgと言うのは水分の重さですから、水を飲めばまた元に戻ってしまうのです。

一品ダイエットというのがあります。バナナダイエットとか、りんごダイエットとか、一種類の食べ物しか食べずに痩せるというものですが、これも絶食に近いものがありますので、おすすめできません。どうしても栄養が偏ってしまうからです。

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。これをきちんと機能させるためには燃料が必要になります。つまり食事を正しく摂る必要があるということです。

もちろん食べすぎには注意です。

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

・食事の回数

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。統計でも、朝食を食べない人の方が痩せにくいという結果が出ています。

朝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。朝食には玉子がオススメです。玉子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。ただ、油で調理しない方が良いので、ゆで玉子が簡単でオススメです。

また、寝る直前には食べないようにすることも重要です。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。

第3章 食べて良いもの、悪いもの

・何を食べるか

痩せるためには、食事の内容も大切になります。

食べて良い食べ物と、食べない方が良い食べ物があることを理解してください。

低脂肪、ダイエット用と記されたものは要注意です。実際には普通のものとはあまり変わりません。確かにカロリーは普通のものより少なくなっていますが、代わりに、身体に良くない化学薬品がたくさん入っているのです。「ダイエット」フードだと思って油断して、通常以上に食べてしまっていないですか？

ダイエット中に甘いものは厳禁と言われていますが、どうしても甘いものが欲しい時は、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分が豊富に含まれています。ケーキをやめて果物を食べるようにしましょう。

外食をしないで自分で料理することがダイエットにとっても有効です。自分で料理すれば、どの料理にどれだけ油や調味料が使われているか知ることができますし、意識的に油を減らして料理することだって出来ます。

一番オススメのダイエット料理は、「野菜をたっぷり入れたスープ」になります。

スープの作り方は「産後の主婦が10日間で4.5kg痩せた方法」の中で紹介しています。

ダイエット業界のタブー？ 必ず痩せられる、あたりまえのダイエット方法をちょっとだけ暴露

・ダイエット中の飲み物

「ゼロカロリー」を謳っている飲み物には注意してください。砂糖の代わりに人工甘味料が使われています。あの甘味料は「化学薬品」であることを知ってください。もちろん身体に良くないものです。食品業界に影響力のある大企業が作ったものなので、表立って「身体に害がある」ということを発表する人がいないだけなのです。

また、たとえカロリーが0でも炭酸飲料は避けてください。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することがあります。

また、ミルクも脂肪分が高いので注意が必要です。

ダイエット中にオススメの飲み物は、緑茶か水になります。

緑茶の場合はカフェイン抜きのものをオススメします。夜飲んでも睡眠を妨げることがありません。朝起きて1杯、食事の前に1杯、というように回数を分けて、ゆっくり、たくさん飲むことで、身体の中の毒素を排出し、代謝を良くすることが出来ます。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、食欲が刺激され、ますます食べたくなくなります。

減量に効果があるとしてダイエット緑茶というも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。

やせ薬というのがありますが、そんなものなど飲まなくても、痩せることは可能なのです。

たい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。

第4章 体を動かす事を習慣にしよう

・代謝を上げる運動とは

運動をしないダイエットはありえません！ それは時間の浪費になります。

運動をすることで代謝はさらに上がり、痩せやすくなるのです。

ただし、クタクタになるまで運動をする必要はありません。

きつい運動はむしろ身体を壊す可能性がありますので、おすすめできません。。

減量のための運動は、有酸素運動が適しています。有酸素運動とは脂肪や糖質を酸素によってエネルギーに変えながら行う、規則的な繰り返しのある比較的軽い運動のことです。心拍数は上がるが、息が切れない程度の運動だと思ってください。

- ・ ジョギング
- ・ ウォーキング(早歩き)
- ・ 水泳
- ・ エアロビクスダンス

などが挙げられます。

運動は疲れると思っているあなた、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。また、気分もすっきりします。

ダイエット業界のタブー？ 必ず痩せられる、あたりまえのダイエット方法をちょっとだけ暴露

・運動に適した時間

運動は、できるだけ朝早く行う方が効果があります。なぜなら、朝は体の脂肪をもっとも燃やしやすい時間だからです。夜運動している人もいますが、本当に痩せたいのであれば、夜の運動の時間を睡眠にあてて、朝早起きした方が良いのです。

ただし、マッサージやストレッチ運動は、夜寝る前に行うと、体を正常に整えると同時にリラックスできるのでオススメです。ストレス解消効果もあります。

寝る前の運動としては、私は特にヨガをオススメしています。私の妻もヨガが大好きです。興味のある方には、こちらを紹介しています。

「ストレスを解消し体調不良を改善する初心者のためのヨガと瞑想」

<http://yoga.midasjp.com/>

第5章 おわりに

最後まで読んでいただき、ありがとうございます。

本レポートで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ありません。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。

ダイエットを実践する上で、悩みや迷いが出てくることがあります。

そんな時、専門家のアドバイスを気軽に受けられる環境があれば、とても心強いものです。

そこで、「産後の主婦が10日間で4.5kg痩せた方法」では、管理栄養士の資格を持つ専門家のメールアドバイスを特典にお付けしています。

「産後の主婦が10日間で4.5kg痩せた方法」 <http://riso-diet.midasjp.com/>