



プチ断食

お徳技®ベストセレクション



6 プチ断食は身体の中をデトックスしてスッキリやせる!

Part 1 断食の新常識 P11

- 12 脳のエネルギーが不足しなければ空腹は感じない
- 13 運動量が少ない人は1日3食で食べすぎに!!
- 14 食べすぎはさまざまな身体の不調を引き起こす
- 15 ミトコンドリアが古くなると活性酵素が増えて老化が進む
- 16 疲れやだるさ、眠気も食べすぎに原因があった!!
- 17 食べ物がどっさりくると肝臓も疲れてしまう
- 18 断食を行うことで腸内環境もよくなる!!
- 19 花粉症などのアレルギーが緩和することもある!!
- 20 年を取るほど燃費がよくなりエネルギーが余りやすい状態に
- 21 高齢での食べすぎは危険 身体の不調の影響は大に

- 01 プチ断食はダイエットだけでなく身体の調子も整える効果あり!!
- 02 飽食の時代は老廃物や毒素が身体の中にたまりやすい!
- 03 食を断つことで毒素を出す機能を回復させる
- 04 肌がみずみずしくうるおってシミやそばかすも薄くなる
- 05 断食で低エネルギー状態になると「若返りホルモン」の分泌が増える
- 06 断食の効果は髪の毛にも! コシが出てツヤやかな美髪に
- 07 妊活にも役立つ断食!! 卵子を元気にさせる効果あり
- 08 断食はほかのダイエットに比べ結果をすぐに体感できる
- 09 味に敏感になるため間食の習慣が減っていく
- 10 生活スタイルを変えずにできるお手軽断食流行中
- 11 安全な断食には最低限の糖の摂取が必要!!

Part 2 断食最新基本の「き」 P23

- 08 古くなったミトコンドリアが新しく生まれ変わる!!
- 09 究極のアンチエイジング法はカロリー制限ではじまる!!
- 10 糖質をまったく摂らないと起こる糖新生に気をつけよう
- 11 自分なりの成功法則を持って食事に向き合うのがベスト
- 12 急激なダイエットで起こるヨーヨー現象に気をつけよう
- 13 間違ったダイエットは身体を不健康にしてしまう
- 14 ダイエット法はメンタル的にも合っているものを取り入れよう

- 01 プチ断食を行うことで起こる注目すべき4つの身体の変化!!
- 02 断食で脂肪が分解されるとつくられるケトン体に注目
- 03 ケトン体は脳に到達しやすく脳を活性化させる!!
- 04 脳が活性化すると幸せになる「幸せホルモン」の分泌が増える
- 05 眠りを誘うメラトニンの分泌も多くなる
- 06 エネルギーの工場ミトコンドリアを元気にさせる
- 07 断食をすると身体に備わる浄化システムも活性化!!

Part 3 プチ断食の実践 P31

32 最も効率的なプチ断食のやり方

プチ断食期間3

1日100gの糖質を摂るために断食中でもプチ断食ドリンクを飲む

プチ断食期間4

どうしてもお腹が空いたらナチュラルガムが効果的!!

プチ断食期間5

プチ断食中のタバコはNG! お酒は絶対に控えるべし

回復食期間1

回復食期間は胃への負担を抑えた発酵食品、食物繊維を摂る

回復食期間2

内臓にやさしい食べ物から普通の生活に戻す準回復食期間

準備期間1

最大限に効果をあげるための“準備期間”で身体を調整

準備期間2

準備食として摂りたい「ま・ご・に・は・や・さ・し・い・わ」

プチ断食期間1

市販のスムージーを使ったお手軽ドリンクなら
プチ断食を気軽に行うことができる!!

プチ断食期間2

より自然なものを摂って断食を行いたい人向け
自家製ドリンクをつくってみよう!!



ATTENTION

*本誌で紹介している断食、食事法、健康法は多くの研究結果によって安全だとされていますが、すべての人に等しく安全であるとは限りません。体調不良・健康に不安のある人、薬を服用している人、持病のある人などは、必ず医師に相談してからはじめてください。
*本書に記載している情報は、2020年5月時点のものです。本書に記載している内容の効果は100%保証するものではありません。

- ルール1** 1日に食べるのは1食のみ ただし基本何を食べてもOK!!
- ルール2** 1食は朝、昼、夜どれでもよいがタイミングは5日間同じにする!
- ルール3** プチ断食ドリンクで身体も楽になり5日間続けられる
- ルール4** 何を食べてもよいが1食ドカ食いはNGです!!
- ルール5** カフェイン、乳製品、小麦食品の摂取を控える

プチ断食の実践 3日間プチ断食

- 基本** 本格プチ断食3日間に挑戦しよう まずは必要なアイテムを確認
- スケジュール** ライフスタイルではじめるタイミングを決めよう!!
- 3種のパターンから自分に合った断食を選択
- 準備期間1** 準備食を摂って断食に備える ただし肉、魚は控えよう!!
- 準備期間2** 断食前の夕食は“腹6分”午後8時までには終えておく
- プチ断食期間** いよいよ断食期間に突入!! ドリンクをこまめに飲んで過ごす
- 回復食期間** 断食後の朝食は最も大切! 夕方頃には糖質を補おう!!
- 準回復食期間** 昼食以降から少しずついつもの食事に戻していこう!
- 控える食品** 回復食期間中はNG! 摂ったら危険な7つの食品
- 嗜好品の再開** お酒などの嗜好品の復活は回復食期4日目以降にする

断食の効果を超UPさせる5カ条

- その1** 成功のカギは脳内にあり!! 断食のイメージをプラスにとらえる
- その2** 3日間以上のプチ断食は1.5~2か月に一度のペースがベスト
- その3** 断食中の運動は有酸素運動がオススメ
- その4** プチ断食には失敗はないので気軽に挑戦しよう
- その5** カフェイン、小麦、乳製品は断食1週間前から控える

43 オススメの5種類のプチ断食スケジュール大公開

プチ断食の実践 1日断食

- 基本** 身体を休ませて血液をキレイに! お手軽1日断食に挑戦してみよう
- 回復食 朝** 軽い食事で済ませなるべく身体に負担をかけない
- 回復食 昼** 肉、魚は避けてそばなどを摂るのがオススメ
- 回復食 夜** 夜は和食メニューを中心とした食事を選ぶようにしよう

プチ断食の実践 1日1食 半日断食5日間

- 基本** ダイエット効果も得られてすぐにはじめられる半日断食



断食を効果的にする生活習慣 P55

- 16 座り続けるのは身体に毒 時々立つことで肥満を防止する
- 17 糖質の減らしすぎも危険 死亡リスクがアップする

断食を効果的にする生活習慣④

オススメの食事術~地中海食~

- 18 地中海沿岸の人々の食事は健康メリットがたくさん
- 19 地中海食は断食を行った後のダイエット効果を持続させる
- 20 野菜や果物、魚介類、豆類などを積極的に摂取する食事法
- 21 果物、野菜を毎日数回以上摂る機会を積極的につくる!!
- 22 豆類、ナッツ類、魚介類は週に3回以上摂取しよう!!
- 23 オリーブオイルは積極的に週1リットル使用してOK!!
- 24 ナッツ類は塩分のないものを選んで食べるのが正解!!
- 25 サラダにオリーブオイルとナッツを足すとやせる!!
- 26 これらは質に注意!! 赤肉、その加工肉、動物性脂肪
- 27 肉類をたくさん摂りたいときは鶏肉や鴨肉を選んで食べる
- 28 菓子パンや惣菜パンはできる限り控えましょう
- 29 パンはオリーブオイルと食べると太りにくくなる!
- 30 トマト、タマネギを使ったソースを積極的に使用する
- 31 地中海食では食事と一緒にワインもOK!
- 32 米の量と塩分量に注意すれば和食も地中海食に



プチ断食ここが気になるQ&A P73

- Q08 せっかくプチ断食したのに、思ったほど体重が落ちないのはどうして?
- Q09 プチ断食でやせても、すぐにリバウンドして元に戻るんですが?
- Q10 プチ断食中でも普通に入浴して大丈夫? サウナや温泉、岩盤浴はOK?
- Q11 生理中でもプチ断食はOK? ダイエット効果は期待できる?
- Q12 回復食期間に会食が急遽入ってしまったのですが?
- Q13 回復食期間が終わったらこれまでどおり何を食べてもよい?
- Q01 プチ断食は誰でもチャレンジできるの? 控えたほうがいいのはどんな人?
- Q02 プチ断食をはじめたら、頭痛や吐き気、眠気などが出てきたけど、大丈夫?
- Q03 断食1~2日目に冬眠したいくらいの強い眠気に襲われたけど心配ない?
- Q04 断食をしている最中に頭痛がすることがあるってホント?
- Q05 プチ断食をしていると、どうしてもだるくなったり足がすりやすくなるの?
- Q06 プチ断食中に起こるめまいなどの原因は「空腹」のせいだけじゃない?
- Q07 プチ断食後に真っ黒い便がどっさり! これってどういうこと?

81 特別付録 書き込み式チェックシート

