

空腹には
2種類あります

1 心理的空腹

ストレスによって
交感神経が
優位になっている

これで対策！

ストレスがかかっていないか
よく考えてみよう

2 生理的空腹

体の
エネルギー不足

これで対策！

お腹がいっぱいになるくらい食べる

栄養に偏りがなければ繰り返す

空腹感には「生理的」と「心理的」の2種類があります。「生理的」はエネルギー不足を補うために体が食べものを

生理的な空腹は一定量で満たされるのに対し、心理的空腹はなかなか満足しないため、ドカ食いして太るという結果に。思うようにやせないという人は、自分のストレス状況をふり返ってみましょう。



ストレスという敵を
知らねば倒せない！

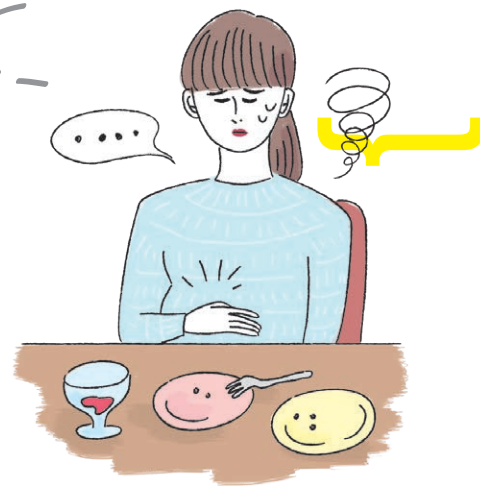
II

原因 ストレスのせいで…

▼
やせたいのに食べてしまう

結果

▼
やせない…



ストレスによる
心理的空腹感が
やせない原因

「なぜやせないのか」の原因を知ることが、やせのための第一歩です。それは突きつめれば「やせたいのに食べてしまう」から。そしてその状況をつくり出している元凶が「ストレス」なのです。

空腹感には「生理的」と「心理的」の2種類があります。「生理的」はエネルギー不足を補うために体が食べものを

求めている状態。一方の「心理的」とは、不安やイライラなどのストレスを紛らわす手段として食べることで、疲れていると甘いものが食べたくなったり、失恋のショックからヤケ食いたりするのは、その典型的な例です。

ストレスを感じているときは、交感神経が優位になっています。ストレス軽減のためには、副交感神経を優位にすることが必要で、そのもつとも手っ取り早い方法が、ものを食べるることなのです。

055

心理的空腹感

食べれば太る。わかっているのにガマンできないのはなぜ？
「ストレス」が犯人だった！
やせたいのに食べてしまうのは

TABETE YASERU OTOKUWAZA BEST SELECTION

PART 2

これをやめれば
やせる！

デブ習慣
見直し編

知らないうちに身につけている
食習慣が実はあなたを太らせている
原因だった!? 今すぐ見直して、
デブとはおさらばしましょう！

その習慣が
太る原因を
つくります！



{ 055 ~ 086 }