

PART 3

ムダな食欲が 自然に消える！ やせる 食べグセ編

食べかたと食事の好みを、
やせている人のマネをして改善することで
ツラくならずダイエットができます。
ムダな食欲が消える「やせる食べグセ」を
ご紹介します。

スリムな人には
共通する
食べグセが！



{ 087 ~ 112 }

087

食欲コントロール

アイスクリームやチョコレートを食べても太らないコツ！

好きなものを食べても勝手にやせる「6つの作法」

これで食欲コントロールができる！

やせる！

6つの食べ方作法

- 1 空腹感が出たら食べる
- 2 (空腹かどうか) 迷うときは食べない
- 3 お箸を手放した回数を書く
- 4 空腹感が消えたら食べるのをやめる
- 5 残りのものはすぐ片づける
- 6 最後のひと口は好きなものを食べる



HINT

いきなり6つ行うのは
ムリでも、ひとつずつでOK！
2週間ほどで変化があるはず。

全部を一度にやろうとすると挫折しがち。まずはひとつずつ取り入れてみましょう。

HINT

最後のひと口に
好きなものを食べると
どんなメリットがあるの？

大好物で食事を終わると、たとえ満腹になっていなくても、食事の満足感が得られます。

無意識食べを封印。
制御しにくい食欲を
コントロールできる

「6つの食べ方作法」
は、食欲をコントロール
できるようにするために
役立つものです。

ひとつひとつはどれも
当たり前の小さなこと
で、すでに実践できてい
るように思いかもしれま
せん。しかし、実際は、
「無意識になにかを食
べている」ということも多
いのです。

ダイエットには、食事
制限、カロリー制限は必
要ありません。「なんで
も好きなものを食べて
いい」と考えたほうが
いい結果が出ます。それ
に、人によって体質が違
うので「一概にこの方法
がいい」とはいえません。

この6つの作法を実
行していくと、アイスク
リームやチョコレート
を食べていても、自然とや
せていきます。

結局、太っている人の
多くは、空腹を感じてい
ないのになにかを食べて
しまっているのです。

6つのルールを実行
していると、空腹感が正
常に戻り、お腹がすいた
ときだけ食べるようにな
ります。つまり「空腹ス
イッチを正常化してい
る」ということ。そうす
ると、自然と食事の量が
減り、勝手にやせていく
というわけです。しかも
ガマンすることもないた
めノーストレスです。

