



肝臓に
ストックされる
48時間以内に
リセットを！

これで大丈夫！

48時間以内リセット法



3
ビタミンB群
作戦

レバー、ウナギ、卵、納豆、穀物の胚芽などを。



2
酢のものプラス
作戦

食前に大さじ1杯の酢を飲むか、クエン酸が豊富な梅干しを。



1
食前ヨーグルト
作戦

食前にヨーグルト小さなカップ1杯。牛乳ならコップ1杯。

①「食前にヨーグルトや牛乳を」
炭水化物を食べる前に乳製品をとると、血糖値の上昇をゆるやかにします。また乳製品に含まれるカルシウムは、脂質の吸収を抑えてく

方法は3つです。
「食べ過ぎてしまった……」そんなときは48時間以内であれば、リセットすることが可能です。1日だけなら食べ過ぎても、すぐに太るわけではなく、体にとって余分なエネルギーは、ひとまず、肝臓で約48時間ストックされるため、その間にリセットすれば、太らずにいられます。

食べ過ぎたときには3つの方法でリセットできる
「食べ過ぎてしまった……」そんなときは48時間以内であれば、リセットすることが可能です。1日だけなら食べ過ぎても、すぐに太るわけではなく、体にとって余分なエネルギーは、ひとまず、肝臓で約48時間ストックされるため、その間にリセットすれば、太らずにいられます。

③「ビタミンB群を含む」
ビタミンB群を含む、レバー、ウナギ、卵、豆類、穀物の胚芽などには、糖質や脂質の代謝を促す作用が。これら3つの方法を組みあわせて、リセットを。ただし、あくまでも緊急の救済措置です。

②「酢のものをプラス」
酢に含まれる酢酸には、血糖値の上昇を抑える効果があります。大さじ1杯の酢を、食前に飲むか、食事と一緒に飲めばOK。酢酸は体内に入るとクエン酸に変化しますので、酢が苦手な人は、クエン酸が豊富な梅干しを食べましょう。

③「ビタミンB群を含む」
ビタミンB群を含む、レバー、ウナギ、卵、豆類、穀物の胚芽などには、糖質や脂質の代謝を促す作用が。これら3つの方法を組みあわせて、リセットを。ただし、あくまでも緊急の救済措置です。



113

緊急救済措置

「乳製品、酢、ビタミンB群」が三種の神器
食べ過ぎたら48時間以内リセットで大丈夫！

TABETE YASERU OTOKUWAZA BEST SELECTION

PART 4

食べ過ぎても
食べ過ぎても
これで解消できる！
リセット術編

つつい食べ過ぎても、リセット法を覚えておけば大丈夫。カロリーオーバーを帳消しにできる秘策が実はいろいろとあるのです。

あおてずにコレをすれば即効でリセット！



{ 113 ~ 127 }

