

お菓子も
お米もガマン…
食事を減らして
いるのにどーして
やせないの!?



基本ルール

5

ダイエット=ガマンは
もう古い!!

最強の医師 が解説する
食べてやせる! 基本ルール

「食べないダイエット」は
「食べて、しっかり脂肪を

もはや、遠い昔のもの。
燃やす!」が新常識です。

好きなものを
適度に食べる!
過度なガマンは
してません!



基本ルール

2

基本ルール

1

1日3食を
しっかり食べる

朝食は必ず食べて、1日3食のリズムを崩さないことがダイエットの基本中の基本です。
朝食抜きでランチをとると血糖値が急上昇します。血糖値が急上昇がり過ぎると、インスリン(体脂肪の分解を抑えて合成を促すホルモン)が出やすくなるため、太りがちに。また、体内時計を調整して、生活のリズムを整えることも重要です。朝ごはんを食べると体重が増えちゃう人は、コーヒー1杯、チョコ1片などでもいいので少しでもなにかを食べましょう。

バランスを意識して食べる

結局、タンパク質、脂質、糖質の三大栄養素をバランスよくとることがダイエットを成功させるための近道です。タンパク質を減らすと、エネルギー源として、体内のタンパク質が分解されるので、筋肉が減ってしまいます。その結果、基礎代謝が下がりやせにくい体になります。炭水化物を減らすと、食物繊維が減り、腸内でデブ菌が増殖してしまいます。極端になにかをガマンせず、好きなものをバランスよく食べるのが王道であり正解なのです。

脂肪を燃焼させる
栄養素を食べる

脂肪燃焼には、多くの栄養素が必要です。脂肪燃焼に欠かせない8つの栄養素が、ビタミンB1、ビタミンB2、L-カルニチン、パントテン酸、葉酸、ナイアシン、ピオチン、ビタミンB12です。脂肪が燃焼してエネルギーとなるためのシステムは、これらの栄養素が欠けているとうまく働きません。つまり、栄養不足では脂肪は燃えないということ。極端な食事制限をしてもリバウンドするだけで結局やせません。やせるためには、しっかり栄養をとりましょう。

腸内環境をよくする食材を食べる

腸内細菌は3種類。善玉菌、悪玉菌、そしてどちらにもなれる日和見菌です。この日和見菌の中に、やせ菌とデブ菌があります。やせ菌とデブ菌をそれぞれマウスの腸内に移植して、同じエサを与えた実験では、デブ菌移植マウスのほうが体重が重くなったという結果が。つまり、腸内細菌の種類によって、やせるか太るかが決まるといえます。腸内環境に悪い糖

空腹スイッチを正常に戻す

やせられない人の多くは、空腹を感じていないのについついなにかを食べてしまいます。そして、その結果、太ってしまうのです。まずは、お腹がすいたときだけ食べるようにする。「空腹スイッチを正常に戻す」ということが大切です。そうすると、自然と食事の量が減り、勝手にやせていきます。しかも減量につきもの苦しみやストレスは、つらいありません。食べるものについては、まったくフリーで、食事指導やカロリー制限なしでもダイエットができるのです。

P13

P12

P11

P10

P8