

らくらく 1週間ダイエット

～ダイエットとは**健康に戻る**こと～



タイトルのおり、「**1週間**」徹底的に体を綺麗にするというのが
ダイエット成功の一番のポイントです。

ダイエットは「食べ物を減らせばいい」と
分かっているながらも「な・か・な・か」できない。

少し減らしてみても、ストレスが溜まって**我慢できない**。

日常の中で、食事を減らす、運動を増やすという方法は、
分かりやすい変化が起きず、**食欲も落ちず**、**我慢し続ける**ことになるからです。

これがダイエットが**成功しない**原因です。

成功させるには、成功させるだけの、**手順**というものがあります。

それは、まず**胃を小さく**してしまうこと。
(といっても、**手術**するわけではないです)

これ↑が最初にするべき大切な**1歩目**。

日常で食べ物をがんばって、半分にしたところで、胃はなかなか小さくなりません。

では、どうすればいいか？というと…

「1週間だけ」ほぼ固形物を食べないようにするのです。

(だいたい**平均4日目**くらいから胃が小さくなってくるようになります)

※ ただこの場合は、**リスクもありますので、必ず専門家の指導を受けてください**ね。

どんな食生活になるかというと…

朝・夕方共に

メイン:人参・レモン・りんごのジュース(ジューサー)を1杯～2杯だけ。

(野菜が苦手では無い方は、小松菜を入れるのもおすすめです。)



ただ、これだけだと、完全に固形物がなく、体がストレス反応が出やすいですのでいちご2粒 かき(果物)2切れのみ、かじるようにします。

そして、朝と夕方以外は、**ハーブティー**(どくだみ茶オススメ)を飲むのをおすすめします。デトックスして体の中をきれいにしていきます。

で、これを続けて3~4日目気づくことが2つあります。

それは…



- 肌がかさつく
- 力がでない

仕事をしながらだと、とてもあと数日続けられませんが。

これは、**塩分と油分**の不足です。

ここで、**塩分(自然塩)**と**良質の油**(荳胡麻油、オリーブ油、特に**太白ごま油**オススメ)などオメガ3系と呼ばれるものですね。

良質の油は、大きじ**2杯**ほどペロッと舐めます。

そして**塩(自然塩=にがり成分の入ったもの)**も適度に舐めるようにします。

ですので、最近流行りの**ファステイング(断食)**といっても、いきなり明日から**何も食べず1週間**というのは**非常にリスクが伴います**ので、バランスよく「**最低限の栄養素**」は入れていくことが大切です。

かといって完璧に**全ての栄養素**を入れながらとなると、**サプリをとりながら**ということになります。これも必要な栄養素を摂りながら**固形物を減らす**ためのバランスのよい方法ですので、現代ではオススメです。

ただ、あまり栄養素を摂りすぎると、固形物は減ったものの、「**飢餓感**」がでません。

一度、体に「**飢餓感**」や「**いつもの栄養素が届かないぞ!**」という信号を出すことも大切だったりします。

(ただ、スティックにやりすぎると、体に支障が出る場合もありますので、栄養素もサプリなども適度に摂りながらというのが現代では理想かもしれません)

ですので、一番健康的にかつ**継続**できて、
かつ**美容にも良い**方法をまとめると…

・**人参・レモン・りんごのジュース(ジュース)**を1杯～2杯に
最初から、**良質の油(太白ゴマ油)**と**自然塩**を**混ぜて**飲む!!!

です!!!

ただ、一番確実で、オススメなのは、**高額のお金を払って、
断食道場などに1週間泊まり込む**ことです。



この時点で、**ほぼ成功**したようなものです。

(わたしの知り合いは、吉方位旅行などといって、方位も見て(方位学)断食道場に行き、運氣もあげながらダイエットにも成功したいなんて方もいます。その方は実際に成功しました)

なんらかの痛みや苦痛(この場合は金銭的な苦痛)がないと、人は、なかなかモチベーションが保てないものなんですよ。

ほぼ必ず体重は減る上に、**高額なお金を払っている**という意識が働いて、落ちた体重を戻したくないと思うからです。

ただ、多くの方はなかなかこれを実行することは難しいと思いますので、家にいながらも安全にできる方法をお伝えします。

ただ、家にいながらというのは、環境が変わらないですので、**かなりの覚悟**が必要です。

逆にいえば**覚悟さえ**あれば成功できます。

ただご家族と同居の場合は、特に、誘惑がたくさんありますよね。

「食べなよ～」とあからさまに誘われなくても、近くで食べているのを観ると食べたくなるのは本能だからです。

こういう場合にも「**1週間の限定のダイエット**」だと、考えると心が軽くなりませんか？

目標はとにかく「**1週間だけががんばってみる**」です。

最近流行っていますよね？「**ファスティング(断食)**」。

これも非常に多くのものがありますが、**酵素ジュース**などが有名です。

ちなみに酵素ジュースは、日本の法律では、瓶に入った時点で加熱処理をしないとけないため**すべての酵素が死んでいる**何ていう話もよく聞きます。

ですので、本当に健康的なものを体に入りたいというのであればジュースで**自身で作る**ことですね。(わたしも今のところほぼ毎日飲んでます)



では、1週間徹底的に、食べ物を減らすということをするとなんが起るか？

- 胃が小さくなる
- 味覚が鋭くなる

これはほとんどの人が**体験**します。

そして、お腹が空いてしまって、どうしてもしんどくなったときは、意識の転換をします。

空腹＝おなかが爽やかな風が吹いている

おなかが空いている時＝顆粒球という白血球が活発に働いてがん細胞を積極的に攻撃してくれている。

などですね。

それと、よくいわれるのは、**運動と並行する**です。

ですがこれを、やろうと思った時点で**物凄いハードルがあがってしまう**のですね。
ですので、**ごく軽い運動**とでOKですので並行できるとベストです。

エスカレーター使う所を、**階段にする**など。
私がオススメするのは、

一日5000歩歩く(一日30分程度歩く)です。

これくらいだと、どなたにとっても割りと楽なラインではないかと思えます。

ここまでのことを頭に入れて、まず**3日間**続けてみてください。
(もし体調がすぐれないときは中断して医師の指導を受けてくださいね)

あと1日続けられれば、念願の**胃を小さくする**という
最初の大きな目標に到達したも同然です。

4日目に入れば、苦痛がほとんどないかと思えます。

するとたいてい、**無事1週間続けられました！！！！**ということになります。

さあ実はこのあとも大事です。

もっとも大切なことは・・・

いきなり食事を元に戻さない
です。

これは生死に関わることですので、絶対にしてはいけません。

おかゆ(玄米)から徐々に戻していきます。(回復食といいます)
それに、おひたし少量、冷奴5分の1程度(ごく少量)朝と夕
(詳しくは断食の書籍を読んでいただくとよいです)

このことがあるため、お金を払って、**プロの指導**を受けながら
行うのが一番オススメの理由でもあるのですね。

今までのことをまとめると

- まず胃を小さくすることが大切
- 何も食べないのは危険
- ジュースだけだと力が入らず、肌がカサつくので、自然塩(にがり成分含むもの。岩塩もOK)と良質の油、(太白ごま油)も適度に取り
- 1週間のあと、いきなり固形物を入れてはいけない!
(回復食は、玄米のおかゆと味噌汁、おひたし少量、冷奴5分の1程度(ごく少量)朝・夕)

【食事の内容】



- 果物と野菜(人参・レモン・りんご)をジューサーでスロージューズ
→1~2杯(朝と夕方)
- ついでに、いちご2粒 かき2切れ かじる
- 合間にハーブティー(どくだみ茶オススメ)をのむ
- 自然塩(にがり成分含むもの。岩塩もOK)と良質の油(荳胡麻油
やオリーブ油、太白ごま油)大さじ1~2杯ほど摂取

ここで、補足します。

もしお風呂が好きな方は、お風呂に一日に何度も浸かるのもよいです。
39度から入り、42度まで上げるという人もよくいます。

1週間で3キロ痩せた

2ヶ月で6～7キロ減少というのが、私が今まで聞いてきたもっとも多い数字です。

上記の減り方はとてもバランスが良いのではいかと思います。

無事、1週間ダイエットが成功してから、

そのあとさらに体重を健康的に減らしたいという方へのアドバイスとしては・・・

一番のコツは、**スティックにやらないこと。**

何キロまで落ちたら、ステーキを食べるなどご褒美を与えること。

1週間のあとは、胃が小さくなるのも大切ですが、**味覚が鋭くなり、**

極端に甘いものなどは体が受けつけなくなるのも「1週間ダイエット」のポイントです。

体が明らかに**爽快になった**など感じたら、しめたものです。

毎日、体重計に乗るのが楽しくなってきますよ＼(^o^)/

最後に・・・

※肌がカサカサ、唇がカサカサ、便が固い、うさぎのような便の方は

もしかしたらすでに油が不足していますので、ご自身で良い変化を感じるまでの間は**良質の油を少し多め**に摂取してみてくださいね。

また、どうしても空腹が止まらない場合も

良質な油・良質なたんぱく不足が考えられますので、少し意識してたんぱく質(※卵、納豆、チーズ、大豆などなど)を多めに摂ってくださいね。

緑の濃い野菜と一緒にバランスよく摂ってくださいね。

これを**3日～4日**続けられたら、ほぼ空腹が止まってくるはずですよ。

あなたさまが健康的にダイエット成功できることを心よりお祈り致します。

「あなたなら絶対にできますよ！！！」

ダイエットは、結局覚悟と気合いですから！！!(^^)

ダイエットの主役は、あなたなのです！

もし「痩せる！！」と覚悟を決め！！

☆理想の自分☆を一瞬でもイメージすることができたのなら・・・

あなたのダイエットは、**大成功**です！！

おめでとうございます！！ \ (^o^) /

これからもいつもあなたを応援していますね(*^^*)

=====

以下は、補足ですのでご参考までに。

補足：

1、「ながら」で、できることを続ける

信号待ちでおなかを減ら込めるなど。

2, 毎日体重計に乗る

お肉を食べた所で太らない事がわかってきます。

お風呂に浸かると、平均100g体重が減ることに気づく。

揚げ物と炭水化物食べると太ることに気づく。など

自分の体について詳しくなり日々の自制心が働くようになります。

3, 人参、りんごは無農薬だと皮ごと使えるのでオススメ。

自然の恵みのジュースは、ダイエットにはもちろん、健康にも最高によいな〜と体が実感として感じられるようになります。

4, 便秘がちな人は、クマザサのお茶がオススメ。

5, モチベーション下げないために

断食をすることで、どんなよいことがあるかの本を何冊も読む
(特に1週間の間)

運気が上がる、健康にも良い、若返るなどなど。

=====

1週間ダイエットに成功した後、どうしてもどうしても、お腹が減る時、

たくさん薬物を入れた味噌汁(胃が一時的に膨れます)、豆腐、納豆を食べるようにすると
健康にもよいですし、意外と簡単に続けられやすいですよ♪

ご参考になさってくださいね！

以上、健康的に、美容にも良く、
無理のないダイエットを成功させるためのポイントをまとめた

「らくらく1週間ダイエット」でした。

=====

※ 健康的なダイエットを100%保証できるものではありません。

※ 断食や上記内容は、個人差があり、健康を害する可能性もございますので、
必ずプロに指導をあおぎながら行うようお願いいたします。

最後までお読みいただきまして、ありがとうございました！

バランス工房 代表 岡林ひでかず