

えっ、こんなに簡単なの？ マル秘、 これが安全、確実、永久ダイエット！！

by ライフアドバイザー 弘（こう）

はじめまして、ライフアドバイザーの弘（こう）ちゃんです。
この無料レポートはすべての女性に読んで頂きたいですね。
もちろん男性も大歓迎です（笑）
日常生活からビジネスまでお役に立てると思います。
「一生役立つ、正しいダイエット」です。

「ダイエットしなきゃ」と思っている女性多いのではないですか。
でも体重や体脂肪を減らすだけじゃ、危険だと思います。

「太っていないじゃない」と人に言われても、下腹が出ていたり体全体のバランスがよくない。
食事と運動に気を使っても思うようにいかない.....。
そんな時こそダイエット法を見直してみませんか。

「とりあえず、カロリーを減らしちゃえ！」式のダイエットにさよならしてくださいね！
正しく食べて、正しい運動を。

食べたいものを、いえ、食べることそのものをひたすら我慢する。
そんなダイエットを皆さんはやってませんか？

ここ10年ほどの20代女性の体型を見ると、ウエストやアンダーバストのサイズは小さくなり、バストのカップは大きく、ヒップサイズは変わらないが脚

は細くなってきています。(ある有名な国内女性下着メーカー分析)
厚生労働省の調査では肥満は減り、痩せが増加しているようです。

じゃ、ダイエットはあまり必要ないのでは?と誤ってしまいますが、
でも実際は、まだまだダイエットの悩みは尽きないのです。

多くの女性の人は、「**ダイエット = 体重を減らす**」と考えがちですが、
その結果、「**胸板は薄くて痩せているのに、姿勢は悪く、下腹だけがぽっこりと
出ている女性がおおいようです。**」(整体師で助産婦でもある美容サロン経営
者の方)

また、「**太ももまわりが細くなったということは、以前よりも筋肉量が少なくな
ったと考えられます。**」(大学院 女性研究員)などの意見も聞かれます。

ということで、単に摂取カロリーを減らすことだけを気にするダイエットでは
大変なことになりそうです。

そこで、「**ちゃんと、食べてやせる!**」「**食べないと痩せない**」そして「**姿勢を
正しく保てるようなエクササイズが重要**」になってきます。」

さあ、ここではお米、そうご飯です。

その**ご飯に大注目**です!

そこでぜひ、次の3つのポイントを生活習慣に取り入れてみてください。

ポイント1 ご飯中心の和食を一日2食とり入れる。

必要な栄養素が摂れてしかも太りにくい体に = 低脂肪のご飯を食の中心にする。

これは、ご飯はしっかり食べることで脂肪を溜め込みにくい体になりますよ。

中には「あまり、食べていないのにやせないの~。」という人もいますね。

こういう人は「野菜を摂らねば」とサラダにドレッシング(かけすぎるとあつ
というまに脂質をためこんでしまいます。)

をたくさんかけ、朝は時間が無いとついついパン食(クロワッサンなどは思っ

ている以上に油分を含んでいます)。

これが毎日続くと体は完全にオイル漬け状態 (*_*);。さらにエネルギー代謝に不可欠なビタミン、ミネラルは不足し、食物繊維も不十分。結果、便秘にもなってしまいます。

「朝からご飯を炊く時間はちょっと....。」という人も大丈夫です！いまは一膳分のご飯がチンだけでとてもおいしく食べられるパックのご飯もスーパーに色々ありますよ。また、前の夜に翌朝の分もまとめて炊いておくという方法もやってみると意外と手間いらずですね。夜に残ったご飯でおにぎりを作っておいて朝ごはんというのもいいですよ。海苔で食物繊維もたっぷり摂れ、梅干はクエン酸がいっぱい入ってますよね [実は私、これ、よくやります(^。^)]

ポイント2 副食(おかず)も体にやさしいものになる！

ご飯は太る！でも実際は逆ですね。まず、ご飯自体が低脂肪ということに加えてそのおかずを見てみると、焼き魚、煮物、納豆、お浸し、など、ビタミン、ミネラル、繊維質などをたくさん摂ることができるんですね。

パン食の時はどちらかというと、パンにはバターかマーガリン、そしてスクランブルエッグ、ウインナー、ドレッシングいっぱいのおサラダなどがおおかったのでは？もちろん、マーガリンやバターが悪い食べ物という訳ではありません。両方とも体には必要なものです。

ただし、これを毎日、同じ量食べていると自然とオーバーカロリーになってしまいます。

特に脂肪分を必要以上に摂り入れることになってしまいます。
そこで食べる量を減らし、ビタミンやミネラルなどの不足を
招き体調を崩すことにもなりかねません。

必要な量はきちんと食べる。これ基本ですね。

ポイント3 血行を良くする。

これは、みなさん知っているようで以外にきちんと理解されていないようにおもいます。

女性は特にしっかりとつかんでほしいポイントです。
いくらダイエットをしても血行が悪い人は体が冷えてきます。
脳はその寒さから体を守ろうとして脂肪を蓄えるように体に指令を出すのです。

ですからまるで我慢大会のごとく、
真冬にも見かける女性のへそやひざ小僧丸出しは
「**もっと太りたい**」と言っているようなものなのです。
体を冷やすのは常に脂肪を蓄えるようにとの緊急指令が出っぱなしの状態です。

また、腰まわりの血行が悪いと姿勢も悪くなり体全体の歪みにつながり色々な悪影響を与えてしまいます。

そこで血の巡りを良くするための対策をかんがえてみましょう。

まず朝と晩の2回、それぞれ10分ほど、ストレッチを習慣にしてください。
朝はできれば、食事の前に、夜は寝る前のちょっとした合間でいいでしょう。

1 片方の腕を背中に回し反対側の手で回した腕の肘を軽く押す。

(15～20秒)

2 頭の上で組んだ手のひらを上に向けながらゆっくりと左右に傾ける。

(15～20秒)

3 腰をゆっくりと左右それぞれ1分間ずつ回す。

4 お相撲さんが四股をふふような姿勢でゆっくり股関節を広げる。

(15～20秒)

5 椅子などに片足をのせ軽く状態をたおす。左右それぞれ
(15～20秒)

6 最後に膝間接、足首それぞれ10回ずつゆっくりまわす。

特に忙しい朝はこれだけでも十分です。
慣れればちょうど10分程でできます。
時間に余裕のある人はさらにプラスしたいものもありますが
時間が長くなることで、逆に面倒になりやらなくなってしまう
です。ですからこれだけでも十分です。

十分な習慣として自然にできるようになったら更に加えてください。
大切なことは朝晩の2回、習慣にになってしまうことなんですね。
続けることにより徐々に効果がでてきます。

ただし、くれぐれも強くやりすぎないこと。
痛いと感じる一歩手前まででやめること。
それと寒いときは特にゆっくり行うようにしてください。
筋力トレーニングではなく、あくまでも筋肉をあらかじめ伸ばしてあげること
と、血行を良くしてあげることが目的です。
血行が良くなることで体の代謝が良くなり余分に脂肪分を溜め込もうとするの
を抑制できます。
また、これが良くなれば内臓にも元気がでて、お通じもよくなりますね。

最後に、適度な運動がダイエットに効果があることは
もちろん皆さん知ってますよね。
ですが明日からジムに行こうとか毎週ジョギングをやろうとか
急に一日の半分も使ってしまうような始め方はお薦めできません。
間違いなく2～3週も続けばいいところでしょう。

運動を始める前に、一番大切なことは、
とにかく自分が続けることができる運動を選び、

時間もせいぜい2時間以内に終われるような長さにする事です。

たとえば、わざわざガソリン代や交通費をかけて遠くのジムまで通うより、近くの河川敷を少し早足で30分ほどウォーキングするほうが手軽に続けることができますね。

同じ道でも風景は季節によって少しずつかわり、その季節の移ろいを楽しむこともできます。

さてみなさん、ここまでお読み頂きありがとうございました。

どうでしたか。

少しでも参考にしてもらえるとうれしいのですが。

最初は、とにかく食事と運動をバランスよく短い時間でいいので続けていきましょう。

みなさん、ぜひ試してください。

尚、次のメルマガ、ここにも**貴重な情報が満載**です。

宜しければぜひご覧下さい。

「美しく健康に生きる365のヒント！！」

<http://www.mag2.com/m/0000251186.html>

ライフアドバイザー 弘(こう)でした。