

食生活を代えて健康な毎日を送ろう

グルテンフリー・
ダイエット

目次

はじめに	6
第1章 グルテンフリー・ダイエットとは？	7
第2章 グルテンと自閉症の因果関係	15
第3章 グルテンフリー・ダイエット生活とは？	23
第4章 グルテンフリー・ダイエットのメリット	31
第5章 グルテンフリー・ダイエット／OK食品リスト	38
第6章 グルテンフリー・ダイエット／NG食品リスト	45



第7章 グルテンフリー・ダイエットを続けるコツ……………50

第8章 グルテンフリー・ダイエット／買い物のコツ……………56

第9章 グルテンフリー・ダイエット／毎日の食事メニュー……………62

第10章 グルテンフリーで減量ダイエット……………71

おわりに グルテンフリー・ダイエットを今日から始めるために…87



免責事項

無断複写、複製、転載を禁じます。

本書に書かれたいかなる内容についても、電子的、機械的、写真コピー、録音、または情報記憶等、いかなる形態および手段に関わらず、出版者の書面による許可なくしては、情報検索システムへの保存および送信を禁じます。

本書に書かれた情報は、啓発および情報提供目的でのみ書かれたものです。

本書の記載内容の実施によって生じたいかなる結果についても、当方は責任を負わないものとします。

正確かつ有効な情報を提供すべくあらゆる試みをしておりますが、記載内容に関する正確性あるいは、使用される際の誤用について、著者は責任を負わないものとします。

はじめに

本書を手にとって読もうと決めたあなたは、すでにもう「スリムで健康な新しい自分」になるための第一歩を踏み出したこととなります。

グルテンフリーについて正しい知識を身に付け、一過性のただ体重を落とすためのダイエットではなく、生涯に渡ってスリムで健康でいるための食生活を身につけましょう！

さあ、早速一緒に始めましょう。

