

# 今こそ減量!

挫折ばかりしてきたあなたへ  
とっておきのダイエット法



# 目次

## はじめに…5

### 第1章：ダイエットが必要な理由…9

- 1：なぜ太るのか？…11
- 2：ダイエットするべきか？…21
- 3：有効なダイエット方法とは？…23
- 4：ダイエットの進め方…27
- 5：ダイエット業界の秘密…37

### 第2章：まず、あなたがすべきこと…43

- 1：心理的ステージの推移…45
- 2：計画の重要性…48
- 3：実行への決断…51
- 4：サポートの必要性…53
- 5：失敗は成功の元…58
- 6：ダイエット仲間…62
- 7：ダイエットスケジュール…64

### 第3章：栄養に対する理解…66

- 1：カロリー計算…68
- 2：身体によい食品…71
- 3：食事量のコントロール法…75
- 4：水分の必要性…78

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| <b>第4章：運動の重要性</b> .....      | 80  |
| 1：運動が必要な理由.....              | 82  |
| 2：運動に関する知識.....              | 85  |
| 3：自宅でできる運動.....              | 88  |
| <br>                         |     |
| <b>第5章：健康的なライフスタイル</b> ..... | 94  |
| 1：ヘルシーなライフスタイル.....          | 96  |
| 2：健康維持のコツ.....               | 101 |
| 3：健康維持のメリット.....             | 105 |
| <br>                         |     |
| <b>おわりに</b> .....            | 109 |



## 免責事項

本書は、啓発および情報提供を目的としたものです。

本書の作成にあたって、正確かつ間違いのない内容を記載するよう最大限の注意を払っておりますが、データや情報に変更される場合がありますのでご了承ください。

本書に記載されている内容に関する誤りや矛盾について、その責任を一切負わないものとします。

本書に記載されている内容の実行については、個人の判断と責任の元で行ってください。成果には個人差があり、努力によって異なるため、保証はいたしかねます。この方法を試された場合でも、成功するという保証はいたしません。

必要に応じて、専門家や有識者からアドバイスを受けてください。

本書の無断複写、無断転載は禁じます。著作権を侵害された場合は、法律手段を用います。

# はじめに

「今年こそ、痩せてやる！」

あなたのその決意を現実のものにするために、私が協力させていただきましょう！

減量して、健康な身体を手にいれようと決意したのなら、もう言い訳は止めましょう。

何が起ころうとも、余分なぜい肉をそぎ落とし、生まれ変わらしましょう。

あなたにその覚悟は出来ていますか？ 心構えができていれば、私は協力を惜しみません。

## 減量して、人生を変えましょう！

ダイエットへの関心が高まるようになって久しい今日では、より手っ取り早く簡単に減量できる方法に人気が集まっています。

「すぐにやせられます」と保証している商品や、簡単に減量できるかのように「魔法のダイエット薬」や「奇跡の減量食」などと銘打って販売しているダイエット商品に、ついつい手を出してしまうものです。

しかし、正直なところ、「全くのたわごと」としか私には思えません。

なぜなら、時間をかけて太ってきたあなたの身体が、そんなに短期間に簡単に減量できるはずはないからです。

良く、考えてみてください！

冷静になって考えれば、そう簡単にダイエットできるわけがないことは、あなたにもお分かりいただけるはずです。

ダイエットに取り組む前に、基本的な事実を知っておく必要があります。

**短期間で簡単にやせられる「奇跡的な減量法」など、存在しないことを、まず理解してください。**

いろいろなものを制限したり、人気が高い短期的なダイエット方法を試みれば、いくらかの減量が期待できるでしょう。しかし長い目で見れば、健康を害するという大きな問題が起こります。

このような無理なダイエット方法では、身体に必要な必須栄養素を摂ることができないからです。

そして、ダイエット前よりも骨がもろくなり、免疫力も低下し、健康状態が悪化してしまいます。

そしてもう1つ理解していただきたい重要なことは、**ライフスタイルを変えなければ、いずれリバウンドしてしまうということです。**

身体に必要な栄養素を摂ることができず健康面に悪い影響を与えるダイエットに取り組み、「ダイエットに成功した」と勘違いして、以前の食事と運動習慣に戻れば、恐ろしいリバウンド現象が起こってしまいます。

このような身体に悪影響を与える危険性が高いタイプのダイエットをした人の大部分が、すぐに以前の体重に戻る、もしくは以前よりも太ってしまうことが研究の結果、明らかになっています。

そしてこのようなリバウンドした状態の人は、もとの体型を維持していた人よりも、健康状態が悪化していることがわかっています。

ダイエットの問題点について、理解いただけただけでしょうか？

**短時間に簡単に痩せられる方法など、この世には存在しません。奇跡など起こらないのです。**

健康的に減量するためには、効果が実証できている栄養学的なアドバイスや、運動に関するアドバイスだけが有効なのです。

本書では、その有効な方法についての全てを、あなたにお伝えします。

本書を書いた目的は、自分と家族の生活を今すぐ変え、健康で幸せな満ち足りた生活をすべく、「今こそ、やせるべきだ！」という決断をしようとしているあなたのお手伝いをすることです。

もしあなたが、一生懸命に減量に取り組み、リバウンドはしたくないと思うのなら、本書は必ずお役に立ちます。

目標達成に必要な情報を全てご提供します。

今日こそ、ダイエットに成功して、人生を永遠に変えるための決断をしましょう！