

減量を達成させるダイエット攻略法



■ 著作権について

○このレポートは著作権法で保護されている著作物です。使用に関しては、以下の点にご注意ください。

○このレポートの著作権は発行者に属します。

○このレポートは著作権法によって保護されています。著者の許可を得ず、出版および電子メディアによる一般公開や転売はできません。

○著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用することを一切禁じます。

○この契約に違反した場合、この使用許諾契約を解除できるものとし、本契約の解除と法律に定められた違反金を支払っていただくこととなります。

○このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

○このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者は一切の責任を負わないことをご了承願います。

○このレポートの利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

目次

■ はじめに.....	4
1. ダイエットを成功させる攻略法.....	5
2. 体質・性格を知る.....	8
3. 目標を立てる.....	10
4. 食事.....	11
5. 運動.....	18
6. 生活習慣.....	22
■ 最後に.....	29
■ 発行者情報.....	30

■ はじめに

はじめまして！

HIKARI と申します。

ネットなどの媒体を通じて、ダイエットのアドバイス・コンサルタント・インストラクターをしております。

ダイエットは成功する確率は低いと言われてています。

また、リバウンドする確率が高いです。

ダイエットはさまざまなやり方がありますが、あなたに合った方法で行うことが大事です。

なかなか痩せない方は、やり方を間違っているかもしれません。

正しいやり方を行うには、正しい知識が必要です。

あなたのダイエットに、私のレポートをお役立てください。

やり方さえ間違っていなければ、すっきりとした美ボディを手に入れることができます。

1. ダイエットを成功させる攻略法

減量することは簡単に思えますが、成功する確率は非常に低いです。

アメリカの統計では、
約9割近くが失敗しているというデータがあります。

そのことから、いかに減量が難しいか分かりますね。

さまざまダイエット方法・やり方がありますが、
その方法ややり方で、全ての人が痩せるわけではありません。

「どんな人にも効果がある」というダイエットはないのです。

〇〇ダイエットをしても痩せる人もいれば、
思うように痩せない人もいます。

例えば、リフトアップに効果が高いという美顔器を使用
したとしても、それを使用してたるみが改善する人もいれば、
何の効果のない人もいます。

人は機械ではないので、それぞれ体質が違います。

科学的に証明されている、健康法、ダイエット法でも、
全ての人にその方法が適用するとは限らないのです。

ダイエット成功者は、自分を知ることも重視しています。

どんな性格で、どんな体質なのか！

自分を知ること、
自分に最も合ったダイエットを見つけだし、
実行することでダイエットを成功へと導きます。

ダイエットを成功させるには、
しっかりとおさえておくべきポイントがあります。

今までの経験から

- ① 体質・性格を知る
- ② マインドセット
- ③ 生活習慣（食事・運動・睡眠など）

大きく3つあります。

体質には、2つの観点から言えることがあります。

1つは、生活習慣によるものです。

食事や睡眠など。

生活習慣の中にある、太りやすい体質になる原因は、
改善する必要があります。

もう1つは、DNA 検査です。

遺伝子検査をすることで、自分の体質を知ることができます。

どんな体質なのか分かることで、
自分に合った食事法や運動法でダイエットをすることができます。

そして、目標を定めて計画を立てていきます。

減量する体重と期間を設定し、
それに合わせたダイエット方法を行います。

もちろん、自分に合ったダイエットでなくてはなりません。

運動の嫌いな人が、毎日筋トレ・ジョキングなどをしていると

だんだんとストレスに！

続けることが辛くて、挫折！

となってしまう。

太る原因のほとんどは、生活習慣です。

食事や運動、睡眠などが関わってきます。

なぜ、太ってしまったのか原因を探り、
太る原因をなくすことが大事です。

2. 体質・性格を知る

1人ひとり、体質や性格は違います。

ダイエットには、さまざまやり方や方法があります。

また、食事法や運動法なども、インターネットで検索すると、驚くほどたくさんありますね。

しかし、それらが全て、あなたに適用するわけではないのです。

人には、糖質の代謝がうまくできない人、脂質の代謝がうまくできない人もいます。

例えば、糖質の代謝がうまくできない人が炭水化物をたくさん食べると、太りやすくなります。

そんな人は、炭水化物のとり量を少なくするダイエットが向いています。

脂質の代謝がうまくできない人は、脂っこいものを好んでよく食べていると、これもまた、肥満につながります。

脂質を控える必要があります。

性格を知ることも大事です。

短気なのか、のんびりやさんなのか。

内向的なのか、社会的なのか。

意思が強く、自分を制御できる人は、
短期のダイエットでも大丈夫です。

マイペースで、のんびりやさんといった人は
長期ダイエットが向いているでしょう。

自分に合わないダイエットは、ストレスになる可能性があります。

ダイエットは継続が大事です。

強いストレスが続くと、挫折しやすく失敗してしまいます。

3. 目標を立てる

まず、目標体重と期間を決めましょう。

いきなりダイエットを始める方もいますが、
目標を定め、計画を立てることで
ダイエットに対する意思や決意を高めることができます。

ダイエット期間中は、さまざまな誘惑や勧誘もあることでしょう。

ケーキを食べたい、甘いジュースが飲みたい！

ハンバーガーを食べたい、ピザを食べたい！

飲み会や宴会などに、誘われたりすることもあるかもしれません。

そんな時、誘惑に負けてしまって食べたり飲んだりしていると、
痩せるどころか太ってしまうこともあります。

しっかりと自分をコントロールして、
ブレーキをかけることにも、
「計画を立てる」ということが有効に働きかけます。

4. 食事

毎日の朝昼夜の食事を、チェックしてみましょう。

太る人の原因の多くは、食事です。

朝昼夜の食事の配分が偏っていないか。

朝と昼は少なく、
夜にたくさん食べていると太る要因につながります。

朝昼夜の食事は同じ配分か、
夜より朝の割合を多くすることが望ましいです。

夜の割合が極端に多くなることはNGです。

また、炭水化物や脂質が多い食事だったり、
料理に調味料をたっぷり使ったりしていないでしょうか。

意外とカロリーが高い調味料もあります。

サラダドレッシングもオイル入りはカロリーが高いので、
量には注意です。

料理はできるだけ薄味にして、
塩分や糖質のとりすぎに気をつけなくてはなりません。

■ 栄養バランスの良い食事を作る方法

食事で気をつける点は多くありますが、
ダイエット成功者がおさえているポイントは栄養バランスです。

ダイエットではよく聞き慣れている
「栄養バランスの良い食事」ですが、知っていても、
実際にダイエットでは実行できていないことが多いのです。

食事制限だけに集中すると、
栄養バランスのことを忘れてしまいます。

忘れてはいなくても、
「こんなに食べていないのだから痩せるのは当然」
と思い、栄養バランスをおろそかにします。

そして、ひたすら食事制限に走ります。

思うように痩せなくなると、さらに食事制限をしてしまいます。

停滞期で痩せない場合、
さらに食事制限をすると停滞期を延長させる可能性があります。

また、痩せたとしても、
また停滞期が訪れて痩せなくなることもあるのです。

ダイエットでは栄養不足にならないようにしなくてはなりません。

栄養不足になると、代謝の低下につながり、
痩せにくくなってしまいます。

**「栄養バランスの良い食事」にするには、
和食の基本といわれる「一汁三菜」を取り入れると良いでしょう。**



主食である「ご飯」に、
「汁物」と「主菜」を1つ、「副菜」を2つを組み合わせた献立で、
必要な栄養素をバランスよくとれるとされています。

主食を食べない方は、
「主菜」「副菜」で栄養をしっかりとることが大切です。

◆ 主食の選び方

主食は炭水化物を多く含み、エネルギー源となるものです。

白米、パン類、麺類などです。

どれを食べても同じかというと、そうではありません。

何を選んで食べるかで、ダイエットにも影響してきます。

糖質には種類がありますが、
その種類によって吸収の速度が違います。

吸収が早い糖と、吸収が遅い糖質があるのです。

吸収速度が速いと、血糖値が上がりやすいです。

ご飯に含まれている糖質は主にデンプン（多糖類）で、
吸収が遅く血糖値の上がり方が緩やかです。

パン類や麺類の原料は、主に小麦粉です。

小麦粉に含まれているグルテンは消化しづらく、
便秘を引き起こす可能性があります。

主食を食べるなら、ご飯にしましょう。

また、白米よりも玄米がおすすめです。



玄米は、ビタミン類、ミネラル類、食物繊維が豊富で、白米より栄養価が高いです。

◆ 主菜の選び方

主菜とは、肉や魚、卵、大豆製品などを使用した、主食のおかずとなるものです。

植物性タンパク質と動物性タンパク質を、バランスよくとります。

肉類、魚介類、卵、乳製品には植物性タンパク質が含まれています。

大豆には、動物性タンパク質が含まれています。

大豆はアミノ酸スコアが100も近い食品で、大豆食品は積極的にとることをおすすめします。

大豆食品には、味噌、納豆、豆腐、豆乳などあります。

発酵食品である納豆は、
善玉菌を増やして腸内環境を整える働きがあります。

栄養素も豊富なので、ダイエットには最適の食品です。

お肉を選ぶ時は、部位によってカロリーが違うの注意です。

豚肉はバラ肉（脂質付き）とロース（脂質付き）の豚肉は、
カロリーが高いです。

また、牛肉は、輸入牛と和牛でカロリーが違います。

牛の方が脂質が多く、カロリーが高いです。

特に、カロリーが高い部位は、
バラ肉（脂質付き）とロース、サーロインです。



◆ 副菜の選び方

副菜は、野菜やきのこ、海藻類を使用した料理で、ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源となり、体の調子を整える働きがあります。

野菜は、毎食とりましょう。

きのこや海藻類は低カロリーなので、料理に加えることで、食事の量を増やすこともできます。

きのこにはビタミン類、ミネラル類が含まれていて、特に食物繊維は豊富です。

海藻類には、ミネラル類や食物繊維が豊富に含まれています。

ダイエットでは活用したい食材です。



5. 運動

ダイエットの基本は、食事と運動と言われていますが、ほとんどは食事といってもいいです。

肥満の多くは、食事に原因があります。

食事の量が多くては、痩せることはできません。

食事を改善し、運動をしてダイエットの効果を高めます。

ダイエットで食事制限をすると、脂肪だけでなく筋肉量も落ちる可能性があります。

タンパク質をとって運動をすることで、筋肉の低下を防ぐことができます。

運動には、有酸素運動と無酸素運動があり、有酸素運動は、内臓脂肪を減らすのに効果的です。

無酸素運動は、筋肉をつけるの効果的です。



■ ダイエットに最適な運動

ダイエットに限らず、健康にとっても運動は必要です。

肉体労働のような身体に過酷な仕事をしていても、定期的な運動が必要とされています。

肉体労働は体を使ってよく動いているの、運動と思われがちですが、運動と同じと考えることはできません。

仕事で1日中動いていても、定期的なエクササイズから得られるようなメリットは得られないそうです。

日常にエクササイズを取り入れて、運動不足にならないようにしましょう。

また、運動は毎日行う必要はありません。

週に2～3回が最適だと言われています。

ダイエットには、有酸素運動と筋トレの組み合わせが効果的です。

ダイエット初心者が始めやすいのが有酸素運動ですが、有酸素運動には種類があります。

自分に合った運動で、毎日続けておこなうことが大事です。

■ 有酸素運動の選び方

有酸素運動には、
ウォーキング、ジョキング、エアロビクス、ヨガ、
ランニング、サイクリング、水泳などがあります。

まず、どんな運動がやりたいか選んでいきます。

泳ぐことが好きな人は、水泳になるでしょう。

ダンスが好きな人はエアロビクス、
走ることが好きな人はジョキングまたはランニングになるでしょう。

その中から、続けやすい運動を選びます。

運動が苦手な人や嫌いな人は、ウォーキングがおすすめです。

年齢に関係なく、気軽に始められます。

運動が嫌いな人は、運動と思わずに、
最初は散歩をする感覚で行うと良いです。

毎日する必要はありません。

曜日と時間を決めて、週に2～3回、30分歩きましょう。

もちろん、毎日行ってもOKです。

ただし、疲れた時は休んで、疲労が回復してから再開しましょう。

■ 筋トレの選び方

筋トレの種目によって、その効果が違います。

腹筋を鍛えるなら、クランチ、レッグレイズなどです。

胸板を厚くしたいなら、
プッシュアップやダンベルを使って
大胸筋を鍛えるトレーニングが効果的です。

筋トレ初心者は、腕立て伏せや腹筋などから始めると良いです。

スクワットは全身を鍛えられるトレーニングなので、おすすめです。

最初は難しく思えるかもしれませんが、
運動が苦手な人や年齢の高い方でもできます。

全身の筋肉をバランスよく鍛えることができ、
安全で効果の高い筋トレです。

6. 生活習慣

太る原因は、生活習慣の中に隠されています。

カロリーの高い偏った食事や運動不足など。

不規則な生活も原因の一つです。

生活習慣の乱れは、代謝を低下させます。

生活のリズムを整えて、体を痩せやすい状態にすることも大事です。

また、生活習慣の乱れは自律神経の乱れの原因になるといわれ、
ダイエットにも無関係ではありません。

自律神経には、食欲をコントロールする働きがあります。

自律神経がバランス良く機能していれば、
食欲をコントロールできるので、
食べすぎを防止することができるのです。

生活習慣を整える最初のポイントは、起床時間です。

ダイエット成功者は、起床時間を守っています。

そして、それは睡眠にも関わります。

■ 起床時間

生活は、人をそれぞれ違いますね。

一般的に、朝起きて夜寝ますが、
仕事や家庭の事情により、昼と夜が逆転している人もいます。

ダイエットでは朝早く、決まった時間に起きるのがベストです。

まず、「普通の生活をしている人」で、説明していきます。

朝は早く起きて、まず太陽の光を浴びましょう。

カーテンを開けて、朝日をたっぷり浴びます。

そうすることで主時計が動き、
食事をとることで副時計が動いて、体内時計がリセットされます。

体内時計がリセットされることで、
生活のリズムも整い、痩せやすい体質へとつながります。

起床時間は、毎日決めておきましょう。

同じ時間に起きることで、
自然とその時間に目が覚めるようになります。

これを「自己覚醒能力」といっています。

目覚まし時計などに頼らず、自発的に目覚めることです。

そして、起きる時間は、夜の眠りにも関係しています。

人は、目が覚めてから約 15 時間後ぐらいに眠くなるというメカニズムを持っています。

起床時間によって、眠たくなる時間が決まるのです。

朝太陽の光を浴びてから眠くなるまでの時間は、年齢によって違いがありますが、平均 15 時間です。

決まった時間に起きると、いつも同じ時間に眠くなり、規則正しい生活へとつながります。

また、睡眠時間も安定します。

では、昼と夜が逆転している人はどうしたらいいの？

という話をしましょう。

例えば、夜勤の時は、朝眠るという人もいます。

人は目覚めてから一定の時間が経過すると、脳から睡眠を促すホルモンが分泌されて眠くなります。

ホルモンは明るい光によって分泌が抑制されるため、明るい日中は分泌が低く、夜間に分泌量が十数倍に増加します。

眠る時は、部屋を暗くすることが大事です。

遮光カーテンを使用したり、
窓から離れた位置にベッドを置くなど工夫しましょう。

同じ時間に起きることで同じ時間に眠くなり、
眠りのリズムができます。

このリズムが大事です。

毎日、同じ時間に起きることが、
生活のリズムを整えることにつながります。



■ 睡眠時間

ダイエットには、睡眠を十分にとる必要があると言われていたますが、それだけではありません。

質の良い睡眠をとることが大事です。

睡眠時間は長くても短くても、ダイエットにはよくありません。

6～8時間が最適な睡眠時間だと言われています。

しかし、最適な睡眠時間は年齢でも違います。

自分に合った最適な睡眠時間を見つけましょう。

その日の体調や疲労によっても、
睡眠時間を調整する必要があります。

昼間に生あくびが出たり、眠くなったり、疲れやすい、
頭がぼーっとしたりするなどの症状が出たら、
睡眠不足の可能性がります。

過眠症も、日中に強い眠気がでたり、たるさを感じる症状がでます。

朝スッキリと目覚めて、
日中も眠くならなかったら、
十分に睡眠をとっていると言えるでしょう。

また、質の良い睡眠は、成長ホルモンを活発にします。

成長ホルモンは、糖や脂質の代謝、タンパク質の合成にも関係していて、糖や脂肪の代謝を活発にしたり、筋肉を成長させる働きがあります。

ダイエットには、質の良い睡眠を十分にとることが大事です。

質の良い睡眠をとるために、寝る前にやってはいけないことがあります。

寝る前にブルーライトを浴びないようにしましょう。

スマホ、パソコン、テレビなどから出ているブルーライトによって、メラトニンという睡眠に関わるホルモンの分泌が抑制されます。

メラトニンは体内時計に働きかけることで、「睡眠ホルモン」とも呼ばれています。

睡眠の質を低下させ、睡眠障害の原因ともなります。

寝る前に長時間、テレビやパソコンを見たりするのは避けた方が良いでしょう。

特に、寝る前のスマホは禁止です。

スマートフォンは画面と近くになりやすく、影響を与えやすいです。

また、寝る前のタバコもやめましょう。

タバコに含まれてるニコチンには、
鎮静作用と覚せい作用の相反する作用がありますが、
寝る前に強くでるのは覚せい作用です。

覚せい作用は、睡眠の質を低下させる可能性があります。

「タバコを止めたら太る」という説がありますが、
これには根拠はなく、
喫煙者の肥満は非喫煙者より多いという結果があります。

ダイエット期間中だけでなく、
減量した後もタバコはやめた方がいいと言えるでしょう。

■ 最後に

ダイエットの基本は、食事と運動になりますが、
ほとんどは食事と言われています。

食べたら太る！
食べなかったら痩せるは、当たり前です。

食事を制限したら簡単に痩せることができると思いがちですが、
現実にはダイエットの成功率は、非常に少ないです。

それには、リバウンド率が高いということもあります。

痩せても元の体重に戻っては、ダイエット成功とはいえません。

それほどダイエットは簡単そうで、難しいのです。

なぜダイエットに失敗するかというと、
ダイエットの基礎知識がないと、
間違った方向にどんどん進んでしまうことがあります。

たとえ痩せたとしても、
正しい知識がないと、体重を維持することができなくて、
リバウンドしてしまうのです。

メルマガ講座では、多くの人を成功に導いているダイエット知識・やり方などを、無料配信しています。ダイエットで悩んでいる方はぜひお読みください。

■ 発行者情報

◆ メールアドレス

hikariMmaga@outlook.com

◆ プログ : 「3 ヶ月で 10 キロ以上痩せるダイエット方法のまとめ

<https://entame3858.com/20656.html>

ダイエットのやり方や方法を一覧にまとめています。

ダイエットに効果的なやり方（食事のとり方・運動方法・
○○ダイエットのやり方など）

短期間で効率的に痩せるダイエット方法です。

◆ メルマガ : 「短期間で効率よく痩せるダイエット方法」

<https://marim3858.com/mtdiet>

**たった 3 ヶ月でも 10 キロ痩せられます。ダイエットの正しい知識や
最新情報・やり方・方法などを伝授します。過度の食事制限！きつい
ジョキング！そんな無理をしなくてもあなたも痩せられます。**

失敗やリバウンドを繰り返している人・思うように痩せない人・どん
なダイエットをしていいのかわからない人も、読むだけで美ボディ
を手に入れられる、ダイエット知識を習得できます。