

ダイエットしているけれど、なかなか減量できない…  
悩んでいる、あなたへ！

# 食べて、やせる！

さあ、食べながらやせましょう！  
辛い食事制限は、もう必要ありません。

お腹をすかせることなく  
健康的に減量できます。

とても自然な方法です。

この方法でスリムな体を手に入れ  
健康になりましょう！

# 目次

はじめに .....	5
------------	---

<b>第1章：</b> <b>肥満とダイエットの基本を</b> <b>学びましょう</b> .....	7
---	---

肥満を自覚しましょう .....	8
肥満の問題点を理解しましょう .....	13
失敗する理由を理解しましょう .....	17
食欲をコントロールしましょう .....	19
まとめ：基本を理解しましょう .....	24

<b>第2章：</b> <b>「食べてやせる」ダイエット法を</b> <b>学びましょう</b> .....	26
--	----

仕組みを学びましょう .....	27
カロリーを減らしましょう .....	29
食べる量を減らしましょう .....	30
バランス良く食べましょう .....	31
心の準備をしましょう .....	32
代謝を高めましょう .....	34
欲望と戦いましょう .....	35
協力者を得ましょう .....	38
変化をつけましょう .....	39

## 第3章： 「食べてやせる」ダイエット法を 実践しましょう .....40

イメージしましょう.....	41
良い食習慣を身につけましょう.....	46
NG食品リスト.....	51
オススメ食品リスト.....	55
ダイエット日記をつけましょう.....	58
運動をしましょう.....	61
ダイエットを成功させましょう.....	65
方法を見直しましょう.....	69
やせるために食べましょう.....	75
選んで食べましょう.....	76
食欲と向き合いましょう.....	89
買い物スタイルを変えましょう.....	94

## おわりに .....96



## 免責事項

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、データや情報が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。

特定の人物や団体を誹謗中傷する意図はございません。

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。

本書は、医療、法律、ビジネス、会計、あるいは財政的な専門アドバイスを提供するものではありません。

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。

## はじめに

近年、肥満による健康への影響が指摘されるようになり、肥満に対しての注目が高まっています。

本来、日本の食生活は太りにくく健康に良いとされてきました。

しかし、欧米の文化が世の中に浸透するに従って、私達の食生活も次第に西洋化が進み、現在では肥満に悩む人の数が増えています。

肥満大国であるアメリカでは、現在、アメリカ人の約3分の2が「太り過ぎ」と指摘されています。

しかしほとんどのアメリカ人が太っているため、肥満であることが普通だと思われる傾向があります。

そこで、「肥満は病気である」という認識を改めて持つことによって、肥満状態を解消し、健康体を取り戻そうという動きが広まっています。

現代社会では技術の進歩によってあらゆる物事が自動化され、人間が自らの体を動かす機会が少なく動くなっただことが、肥満を増長させている一要因とされています。

また、日常生活のストレスや不規則な生活習慣が、食べ過ぎなどの肥満原因を作り出しています。

こういった状況は、アメリカに限らず、日本でも全く同じであると言うことができます。

このままでは、アメリカのように国民のほとんどが肥満という状況に、日本も陥ってしまう可能性があるのです。

自分の状況に厳しい目を向け肥満から脱却し、健康な体を手に入れましょう。

そのために必要な方法について、本書では詳しくご説明していきます。

ぜひ、一緒に取り組んでいきましょう！

