

本物の ダイエット





夜、寝る前に食べても大丈夫！

「遅い時間や寝る前に食べると、食べたものが消費されずに太る」というのが、ダイエットの常識のようにになっています。

確かに、寝る前に食べてカロリーが増えると、
ダイエットにはマイナスです。

ただ、食べるものが同じで、食べる時間が遅くなっただけなら、
特に影響はないので大丈夫です！

同じものを、18時→24時と食べる時間が変わった
ケースを考えてみると、たしかに、

- ・18時に食べると、起きている間の活動で消費されやすい
- ・24時に食べてすぐに寝ると、消費されにくく脂肪になりやすい
ということがあります。

ただ、24時に食べた場合は、18時→24時の間に
体脂肪を消費しています。

18時に食べた場合は、食べたものを消費する分、
体脂肪を消費しません。

トータルで見ると、プラスマイナスで特に影響はありません。

カロリーの面から見ても、食べる時間が変わっても、
トータルの摂取カロリー・消費カロリーは変わらないので、
特に影響はない形ですね。

食べる時間はダイエットに影響しないので、正しいダイエットでは
生活スタイルに合わせて

好きな時間に食事をしながら痩せられます！



糖質を楽しみながら痩せられる！

「糖質が太る原因で、糖質を抜くのが効果的」と言われ、
糖質制限がブームになっています。

しかし、糖質制限に特別な効果があるわけではなく、
糖質を抜いて痩せるのは、自然とカロリーが減るからです。

カロリーが同じなら、糖質の量が多くても少なくても、
ダイエット効果は同じであることが実証実験で分かっています。

根拠論文(英語) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19246357>

糖質を摂っても、トータルのカロリーを抑えれば、痩せられます！

糖質制限は、一気に体重が 2kg 落ちることもありますが、
これは体の水分・糖質が抜けるだけで、体脂肪が
落ちたわけではなく、ダイエットを終えるとすぐに戻ります。

むしろ、糖質を極端にカットすると、
ホルモンバランスが乱れて、
基礎代謝が低下したり(最大 Δ 400~500kcal)、
食欲が増えて太りやすくなってしまいます・・・

もちろんコントロールは必要ですが、正しいダイエットなら、
ご飯・パン・ラーメン・ケーキ・チョコなど、
**炭水化物やスイーツを楽しみながら痩せることもでき、
リバウンドも防ぎやすくなります！**



筋肉をつけて基礎代謝を上げるより、食事！

「ダイエットは筋肉を付けて基礎代謝を上げるのが効果的！」
とよく言われます。

しかし、「具体的にどれぐらい基礎代謝が上がるか」を見ると、
筋肉をやっと1kg付けて、上がるのは10～30kcalです。

根拠論文(英語) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25293431>

食事を上手くコントロールすると、食べる量を減らさなくても、
1日に500～700kcalぐらい抑えられて、はるかに効果的です。

また、やみくもに筋肉を付けると、
くびれが減って寸胴な体型になるなど、
スタイルが悪くなることもあります。

筋肉は、痩せるために付けるではなく、
メリハリを作るために行うと、目標通りに体が変わります！

以下は、サンプル版では省略になります。
本物のダイエット(全 10Part)は全て指導限定の非売品で
指導では1ヶ月に1Part ずつご覧頂けます！



くびれを作るなら [redacted] が良い！

「筋トレで引き締めましょう！」という情報は多いと思います。

筋トレをすると、筋肉を付けて、メリハリを作ることができます。

ただ、筋トレに「 [redacted] 効果」

「 [redacted] 効果」

「 [redacted] 効果」というのはないのです。

[redacted] だと、くびれは減っていきます…

[redacted] を考えて筋肉を付けると、

くびれを強調させるラインなど、よりキレイなスタイルを作れます！



体重は [redacted] ? ~正しい体重の使い方

体重は、体脂肪量を把握する目安になります。

ただ、[redacted] ではないのです。

ダイエットを頑張っても食べすぎても、
体脂肪は1日に [redacted] ぐらいしか変動しません。

一方で、体重は [redacted] によって、
1日の中でも [redacted] ぐらい変動します。

そのため、短期的には、
体重は [redacted] で変動します。

長期的には体重は [redacted] なので、

になります。

ただ、体重はでも変動するので、
ですね。

体重はと分かっていると、
の時にもモチベーションを落としにくく、
ダイエットに成功しやすくなります！

体重はとして使い、
を見るようにしましょう！



有酸素運動をしなくても脂肪は燃焼する！

「体脂肪は有酸素運動で燃焼する必要がある！」
というイメージがあるかも知れませんね。

しかし、で脂肪を使っています。

そのため、をすれば、
特に有酸素運動をしなくても、体脂肪は減っていきます！

また、有酸素運動は効果が低く、体脂肪を 1kg 落とすだけでも、
も必要になってしまいます。

なら、だけでも
ウォーキング1～2時間の効果を得られ、
効率的にダイエットができます！



代謝を上げるのに、体を温めなくても良い？

「体を温めると、代謝がアップする！」
という情報を見たことがあるかも知れませんね。

確かに「の場合」は
カロリーを消費しているので、
代謝(=消費カロリー)は上がっています。

ただ、「の場合」は、
エネルギーを消費しないので、特に代謝は変わりません。

で体が温まっても、
特に代謝は変わらないので、
などは好みに合わせて自由に調整出来ます！



玄米と白米は [redacted] で選んで大丈夫！

「玄米はダイエット向き」という情報がよくあると思います。
たしかに、玄米は白米より、[redacted] な食品です。

ただ、[redacted] とダイエット効果はまた別物です。

[redacted] というイメージで語られる情報も多いと思います。

しかし、[redacted] なので、

特に消費カロリーも脂肪燃焼も増えません。

玄米は腹持ちがよいので、[redacted] になれば
ダイエットに効果的です。

ただ、[redacted] だと、ダイエット効果に違いはありません。

[redacted] なので、白米が好きなら、
白米を食べながら痩せることができます！



部分痩せには [redacted] が効果的！？

部分痩せには、痩せたい部位の運動・筋トレや、ストレッチ・マッサージが効果的という情報が多いと思います。

ただ、体は、[redacted] の脂肪を使っています。

足を動かさず場合も、[redacted] の脂肪を使います。

一方で、[redacted] の脂肪を落としていくと、
気になる箇所も自然とスッキリしていきます！

[redacted] に効果的なのは [redacted] なので、
気になる所をスッキリさせるには [redacted] が効果的です！



血糖値は気にしなくても大丈夫！

糖質制限のブームもあり、
「血糖値が上がると、インスリンが分泌され、糖が脂肪に変わる」
「血糖値を上げないようにするとダイエットに効果的」
と言われることがあります。

しかし、糖を食べて血糖値が上がっても、
1日に [redacted] ぐらいの糖質を摂らない限り、
[redacted] ことが分かっています。

[redacted] なので、
ご飯・パン・麺類・スイーツを楽しみながら
ダイエットに成功することも出来ます！！

本書の一切の著作権は、ボディメイクアップに帰属します。
無断転載・編集・再配信等、他所での利用は禁止となります。

Part2 目次（全 10 部）

■ ダイエットは消費カロリーを上げなくて大丈夫！

■ 体脂肪計の正しい使い方！

■ 栄養素の吸収率は気にしなくても大丈夫！

■ 食べる順番は気にせず、好きに食べて大丈夫！

■ 筋トレ 30 分以内にプロテインを飲まなくても大丈夫！

■ 筋トレは、筋肉痛にならなくても大丈夫！

■ ダイエットで酵素は取らなくても大丈夫！

■ トクホを選ばず、好きなものを飲んで大丈夫！

■ ココナッツオイルは好みで使う！

■ 有酸素運動の正しい使い方！