



炭水化物やスイーツも楽しみながらダイエット

糖質制限の流行で、炭水化物やスイーツなど、
糖質が太る原因とよく言われています。

確かに、炭水化物や甘い物はカロリーが高くなりやすいですが、
「カロリーが高くなりやすい」という以上の影響はないのです！

糖質の量が違っても、同じカロリーがなら効果は同じなのです。

むしろ、糖質を極端に制限すると、基礎代謝が落ちてしまいます。
(最大-400~-500kcal)

炭水化物を適度に食べる方が、基礎代謝を落とさないので
痩せやすく、その後もキレイなスタイルをキープできますね！

Plez のノウハウでは、トータルの食事をコントロールしながら、
炭水化物やスイーツも楽しめます！

実際に、指導を受けるクライアントさんは、
このように炭水化物やスイーツを楽しみながら成功しています！



	開始前	3ヶ月後	成果
ウエスト	72.5cm	60.5cm	-12.0cm
体重	52.7kg	46.3kg	-6.4kg



夜や寝る前に食べても大丈夫！

「夜や寝る前に食べると、食べたものが消費されずに太る」というのは、ダイエットの常識になっていますよね。

しかし、実は、食べる時間というのは影響がないので Plez のノウハウではいつ食べても大丈夫なのです！

もちろん、遅い時間に食べて、トータルのカロリーが増えるとダイエットには良くない効果です。

ただ、「食べるものが同じで時間が遅くなっただけ」なら、全く影響はないので、いつ食べても大丈夫です！

例えば、同じものを、18時ではなく
24時に食べたケースを考えてみましょう。

18時に食べた場合は、食べたものをエネルギーとして使うので、
18～24時の間で体脂肪を消費しません。

24時に食べた場合は、18時～24時の間に、
体脂肪をエネルギーとして消費しています。

食べる時間が遅くなった場合、それまでに脂肪を使っているので、
トータルでは何の影響もないのです！

夜の食事は楽しみだったり、外食や人付き合いをしたい
ケースも多いと思います。

Plez のノウハウでは、生活スタイルや好みに合わせて
好きな時間に食事をできるので、
夕食を楽しみながら食べながら痩せることもできます！

仕事が遅くて寝る1時間前に食事をする人、
夜勤で深夜に食事をする人、夜に外食や飲み会がある人も
しっかり成功しています！



食事は「制限」よりも、内容を変えて楽しもう！

痩せるための食事は、

- 食べるのを我慢
- 野菜やささみを食べ続ける
- 炭水化物 NG
- スイーツ NG
- お酒 NG

など、「制限」が必要というイメージがあるかもしれませんね。

食事を我慢する「制限」だと、
ツラくて続けるのはなかなか難しいですよ。

楽しくダイエットを成功させるコツは、
「制限」ではなく、「内容を変える」ことです！

食事の内容を少しダイエット向きに変えることで、
普通に食事を楽しみながら、楽しく成功できます！

トータルの食事が大切なので、
NG 食品も1つ也没有せん！

Plez のノウハウでは、炭水化物・スイーツ・お酒・揚げ物を
楽しみながら痩せることもできます！

クライアントさんも、食事を楽しみながら成功されています！





	開始前	2ヶ月後	成果
ウエスト	70.0cm	60.0cm	-10.0cm
体重	50.5kg	46.0kg	-4.5kg



運動は好みで OK！有酸素ゼロでも大丈夫！

「運動はダイエットに効果的」

「脂肪は運動で燃焼する必要がある」

「筋トレで筋肉をつけて代謝アップが効果的」

というイメージがあるかもしれませんね。

もちろん運動はダイエットに効果がありますので、ポイントは

「具体的な効果を把握して、目的に合わせた

正しい方法で運動を実践する」ことです！

運動に、「具体的にどれくらいダイエット効果があるか」は、

プロでもなかなか知らないものです。

具体的な効果を見ると、ウォーキング1時間で減る脂肪は、

15～20グラムぐらいです。

また、筋トレをしてやっと筋肉を 1kg つけても、

増える基礎代謝は 10～30kcal/日程度なのです。

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

これでは、努力をしてもなかなか痩せずに、
モチベーションも落ちてしまいますよね。

食事であれば、お肉の種類を少し変えるだけで、
同じ量・同じような食事をしながら
ウォーキング 10km の効果を得ることも可能です！

体は、呼吸・体温を作る・立つ・歩くという日常の活動で
脂肪を使っているのです、食事をコントロールすれば
運動なしでもキレイに脂肪を落とせます！

筋トレをしないと少し筋肉は落ちますが、
それでも脂肪と筋肉は3:1としっかり脂肪が落ちていきます！

根拠論文(英語) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24447775>

ダイエットは食事を中心にして、
運動は好みや目標に応じて実践しましょう！

有酸素は、「痩せるため」というより、
「消費した分、好きな食べ物を楽しむため」に行いましょう！

筋トレも、「脂肪を落とすため」ではなく、
「筋肉をつけて、メリハリのあるキレイな体を作るため」
に行いましょう！

70～80%のクライアントさんは有酸素ゼロです。
有酸素ゼロでも、しっかりダイエットに取り組んだ方は
キレイに痩せられています！



	開始前	2ヶ月後	成果
ウエスト	68.0cm	56.0cm	-12.0cm
体重	49.0kg	43.5kg	-5.5kg



ジムに通わなくても大丈夫！

ジムは設備が整っていて、トレーニングをするのに良い環境です。

一方で、面倒になってなかなか続かなかったり、

忙しい時は通えず、お金がムダになってしまうこともありますよね。

筋トレで大切なのはしっかり筋肉を使うことが大切で、

ジムのマシン・ダンベルに特別な効果があるわけではないので、

正しいやり方・種目・フォームなら

家トレでジムと同じ効果を得られます！

しっかり筋肉に効かせるノウハウを身につけると、

20分×週2回の家トレでOKです！

家で20分を週に2回なら、空き時間にさっと行えるので、

無理なく続けられますよね。

ダイエット Plez のクライアントさんも、

90%以上の方はジムに通わず、家トレで成功されています。

ジムの会費が1ヶ月1万円とすると、

1年分で12万円、2年分で24万円も節約できます！

個室ジムだともっと高額で、

1ヶ月で15~20万円かかるのを節約できます！

また、ジム1回で運動を1時間、

着替え・準備・往復でさらに1時間かかるとすると、

1ヶ月で14時間、1年間で170時間も節約できます！

本物の家トレを実践して、大切なお金と時間を節約しながら

キレイな体を作りましょう！