

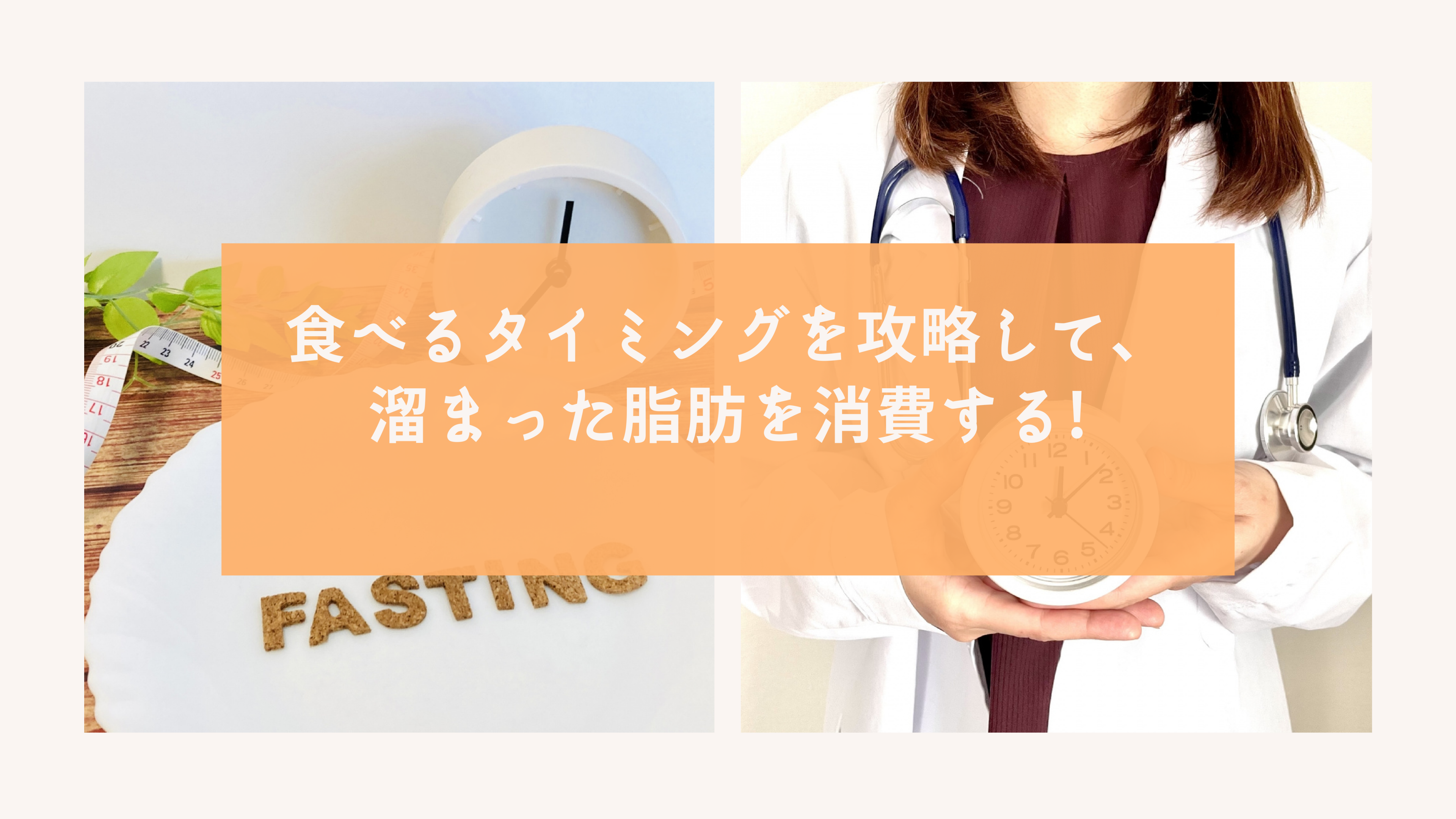


ダイエット食品やダイエット飲料に頼ることなく、
ジムに通って無理な運動に憂鬱になることなく、
リバウンドの心配から解放される
たった3ステップで痩せる最強の食事法！

MSEMメソッド～食事編～

第五章： 健康的な痩せた身体を手に入れ るための食事～プチ断食編～

健康にメリットのあるダイエットのための食事法



食べるタイミングを攻略して、
溜まった脂肪を消費する！

FASTING

プチ断食の 驚きのメリット

たった3ステップで痩せる最強の食事法

- 脂肪が燃えやすい状態を作ることができる
- 胃腸を休ませることで消化機能が回復させることができる
- 免疫力が向上して、感染症の予防などの期待ができる
- お腹を空かすことで食べるものが美味しく感じる
- インスリンの働きを正常化してくれる

プチ断食の 驚きのメリット

たった3ステップで痩せる最強の食事法

- 記憶力・集中力など脳機能の向上が期待できる
- オートファジー効果によるアンチエイジング効果が期待できる
- 総食事量を減らすことができる
- 幸せホルモンの増加によって、ストレス軽減効果が期待できる
- 自律神経の正常化による睡眠の質の向上が期待できる

断食をに関して、 こんなことを不安に思いませんか？

- 😞 筋肉が減少して代謝が落ちてしまわないか？
- 😞 代謝が落ちた状態で元の食事に戻ってしまうと太るのでは？
- 😞 食事量が減ること、栄養のバランスが崩れてしまわないか？
- 😞 断食には、短期的な効果しかなく長期的な効果はないのでは？
- 😞 しっかり3食摂らないと、ホルモンバランスが崩れてしまわないか？
- 😞 断食をしても結局ドカ食いをしてしまって失敗しそう

まず、これら疑問に答えておきます。

 筋肉が減少して代謝が落ちてしまわないか？

基本的には断食ではそんなに筋肉が落ちる心配はしなくて大丈夫。
ただし、無意識に運動量が落ちる傾向にある実感があるので、
運動を取り入れる意識は必要。(痩せたいなら増やすほうがより良い結果はでる)

 代謝が落ちた状態で元の食事に戻ってしまうと太るのでは？

プチ断食は習慣としてやり続けことになります。
そのために断食の中でも習慣として取り入れやすいプチ断食を選んでいる。
代謝に関しては、運動量を無意識に減らさないようにすれば断食で得られる効果としては問題ない。

まず、これら疑問に答えておきます。

 **しっかり3食摂らないと、ホルモンバランスが崩れてしまわないか？**

ホルモンの崩れてしまうケースは、女性の中の2割程度。
男性ならほぼ心配はいりませんし、女性でも問題ないケースのほうが多い。
私はもちろん大丈夫でした。むしろ体調がいくらい。

 **断食をしても結局ドカ食いをしてしまって失敗しそう**

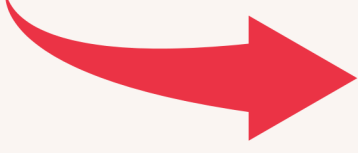
最初は確かにドカ食いをしてしまいますが、そのうち落ち着いてきます。
一食ドカ食いしたところで3食より大幅に食べ過ぎることはないので、
反動でドカ食いしてしまっても、落ち込んだり、自分を責めたりしないで、信じて続けることが大切です。

まず、これら疑問に答えておきます。

 食事量が減ること、栄養のバランスが崩れてしまわないか？

 食事の量が少なくなっても、その中でバランスをとることはできる。
一食で難しければ、一日単位でバランスを考えたり、一週間単位でバランスを考えることもできる。
バランスをとるために食事量を増やすのでは、本末転倒。

 断食には、短期的な効果しかなく長期的な効果はないのでは？

 継続して行う必要はある。
ただ、継続している限り体重が戻ったことはありません。
途中で緩くなっても元に戻せば、またきちんと効果は出ている。

結論

- 😊 断食には多くの効果が期待できるメリットがある
- 😊 しっかり続けて慣れてしまえば、デメリットはほぼない
- 😊 慣れるまでの空腹やイライラなどが唯一のデメリット
- 😊 女性の場合は、
一定数ホルモンバランスが崩れるケースがあるので注意が必要
- 😊 断食は、行う価値の大きいダイエットの要素である



断食のやり方と基本的なルール

Guideline

断食の基本的なルール



断食期間中は固形物の食事は摂らない

断食期間中は、固形物食べ物の摂取を控えてください。カロリーゼロのようなもののNGです。



断食期間中の飲み物は、水・お茶・コーヒー(無糖)のみ

断食期間中は、飲み物もカロリーがあるものはNGです。ダイエット飲料などもNGです。



断食期間以外は、好きな量を食べてOK

断食期間以外は、好きな量を食べて構いません。ただし、食べるものは、食事内容のガイドラインに従ってください。

効果的に痩せる ための 断食のステップ

第一段階

お腹が空いた時だけしか食べないことを習慣にする

第二段階

朝食を抜く(夕食でもOK)ことを習慣にする

第三段階

16時間断食のプチ断食を習慣にする

第四段階

【日々の16時間時間プチ断食＋週に一回の20時間断食】
をする

※基本的には、第二段階から開始がおすすめです。どうしてもツライ場合は、第一段階から始めてください。



16時間断食の ルールと成功のコツ

16時間断食のルール



一日の中の16時間をお茶・水・コーヒー(無糖)のみで過ごす



断食期間の16時間は、睡眠時間を含めてOK



残り8時間の間に食事をする

16時間断食の成功のコツ

- 睡眠時間を活用して16時間の空腹期間を作る
- 8時間の間に食べる量は気にしない
- 食べる8時間以内の時間でもお腹が空いてなければ食べない
- 食べる量を減らせそうな時は、糖質の多い食事から減らす
- 水分はたくさん摂るようにする(1日に2リットル以上は摂りたい)
- 朝食の抜いて、前日の夕食時間を調節するとやりやすい



20時間断食の ルールと成功のコツ

20時間断食のルール



一日の中の20時間をお茶・水・コーヒー(無糖)のみで過ごす



断食期間の20時間は、睡眠時間を含めてOK



残り4時間の間に食事をする

断食時間の長さが変わるだけで、基本的にルールは16時間断食と変わらない

20時間断食の成功のコツ

- 睡眠時間を活用して20時間の空腹期間を作る
- 4時間の間に食べる量は気にしない
- 食べる8時間以内の時間でもお腹が空いてなければ食べない
- 食べる量を減らせそうな時は、糖質の多い食事から減らす
- 水分はたくさん摂るようにする
(1日に2リットル以上は摂りたい)

20時間断食の成功のコツ

- 行うのは週に一回でOK
- 朝食を昼食を抜いて、
夕食を早めに摂るとやりやすい。
- 食事のタイミングがずれるので、
チートデイの前にはやるとリズムが狂いにくい



ダイエット食品やダイエット飲料に頼ることなく、
ジムに通って無理な運動に憂鬱になることなく、
リバウンドの心配から解放される
たった3ステップで痩せる最強の食事法！

MSEMメソッド～食事編～

最終章： 健康的な痩せた身体を手に入れ るための食事の3ステップ

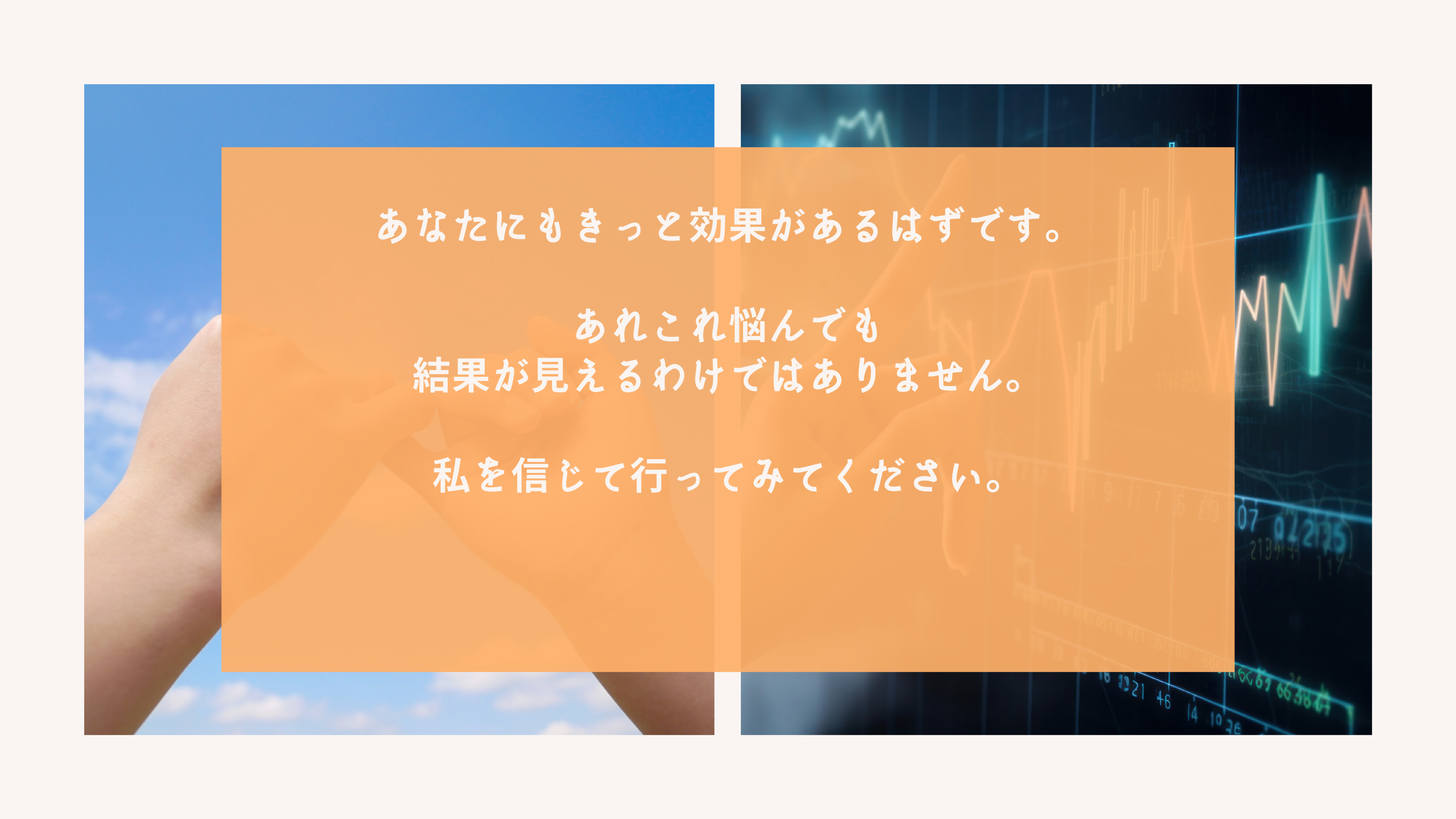
健康にメリットのあるダイエットのための食事法

各要素を攻略することで、 痩せるための食事法を身につけることができます。

- 各項目のステップに沿って、
段階的に行うことで一段づつこなしていけば、
無理なく痩せる食習慣を身につけることができます。
- 「一つをこなしたら、次をこなす。」を積み重ねれば、
痩せる効果は実感できると思います。
- でも、一つ一つ別々にこなすのではなく、
全体的にまんべんなく進めてめていきたい。
と思う方も多いかもしれません。

全要素をムラなく実践できる 3段階の食事法を紹介します。

- これまで紹介した食事法を元にして、段階的に組み合わせた食事法です。
- 省けるところは省いているので、できそうにない場所があったら、その項目のステップで細かくステップを踏んでください。
- 私が実践してきた経験を踏まえて、構成しています。



あなたにもきっと効果があるはずです。

あれこれ悩んでも
結果が見えるわけではありません。

私を信じて行ってみてください。

ジュースなどの甘い 清涼飲料水をやめる (カロリーゼロもNG)

この段階では、甘さ控えめの紅茶を500mlくらいに抑える
栄養ドリンク・ダイエット飲料もNG。

元の食品の原型がわからないような加工食品は食べない

ダイエット食品・スナック菓子やシリアル・その他おかし類をやめる

タンパク質の摂取元は鶏肉から摂る

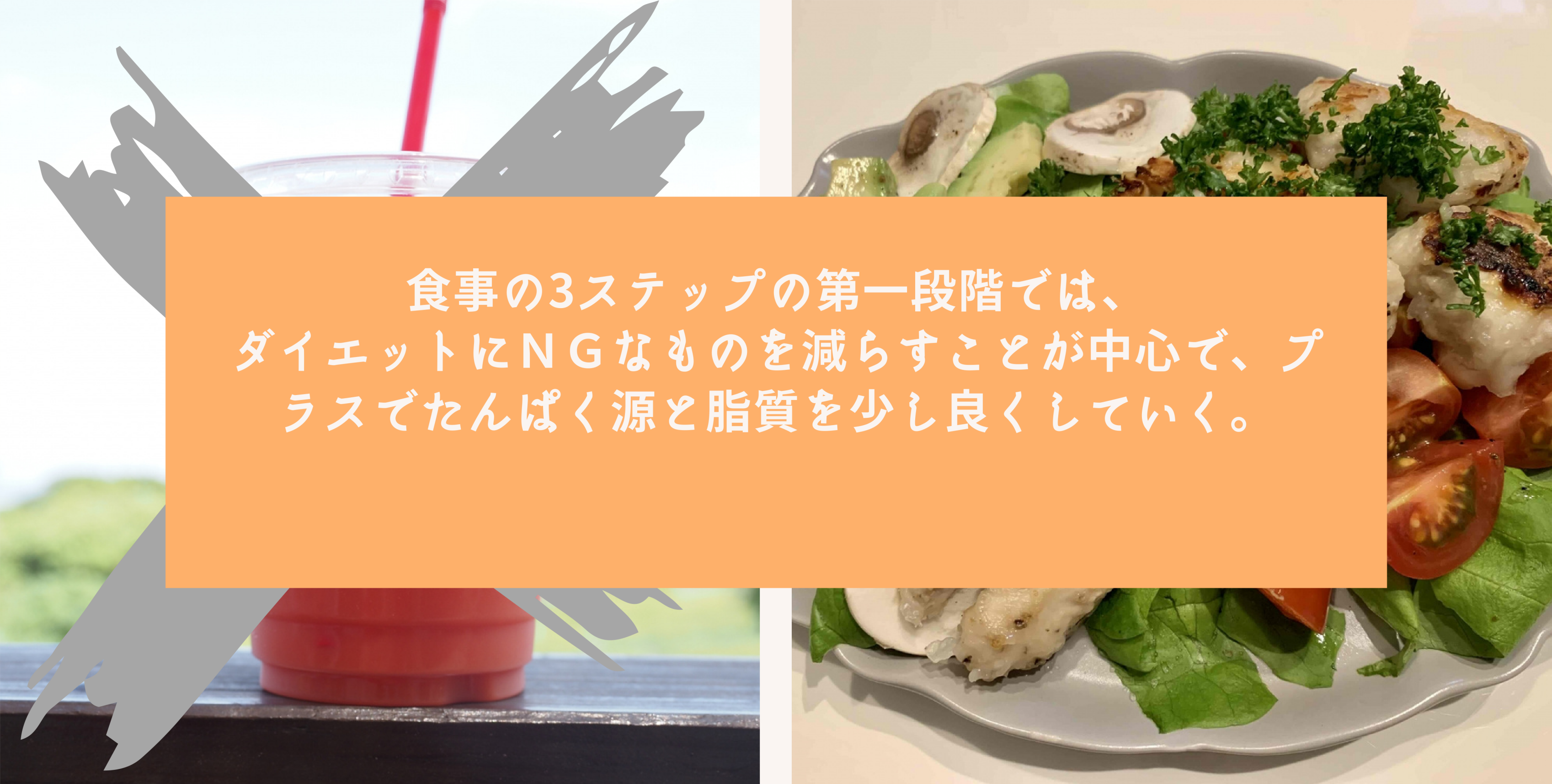
まずは、タンパク質の摂取元を牛肉や豚肉から鶏肉に移行して、満足度をできるだけ保ちつつ、タンパク質を良いものにしていきます。

調理油をオリーブオイル(エクストラバージンオイル)に変える

サラダ油やキャノーラ油など良く使われる油を見直す。
肉の調理などの時は、牛脂を使ってもOK

3ステップで 痩せる 最強の食事法 【第一段階】





食事の3ステップの第一段階では、
ダイエットにNGなものを減らすことが中心で、プ
ラスでたんぱく源と脂質を少し良くしていく。

飲み物は、甘さ控え
めのものもやめ、
水・お茶・コーヒー
(無糖)に変える

この段階では、飲み物を完全
に砂糖の入っていないものに
切り替える

麺・パンなどの小麦
粉を使ったもの・白
米を玄米に置き換え
る

この段階から、麺やパンや白
米などの精製された炭水化物
をなくしていく

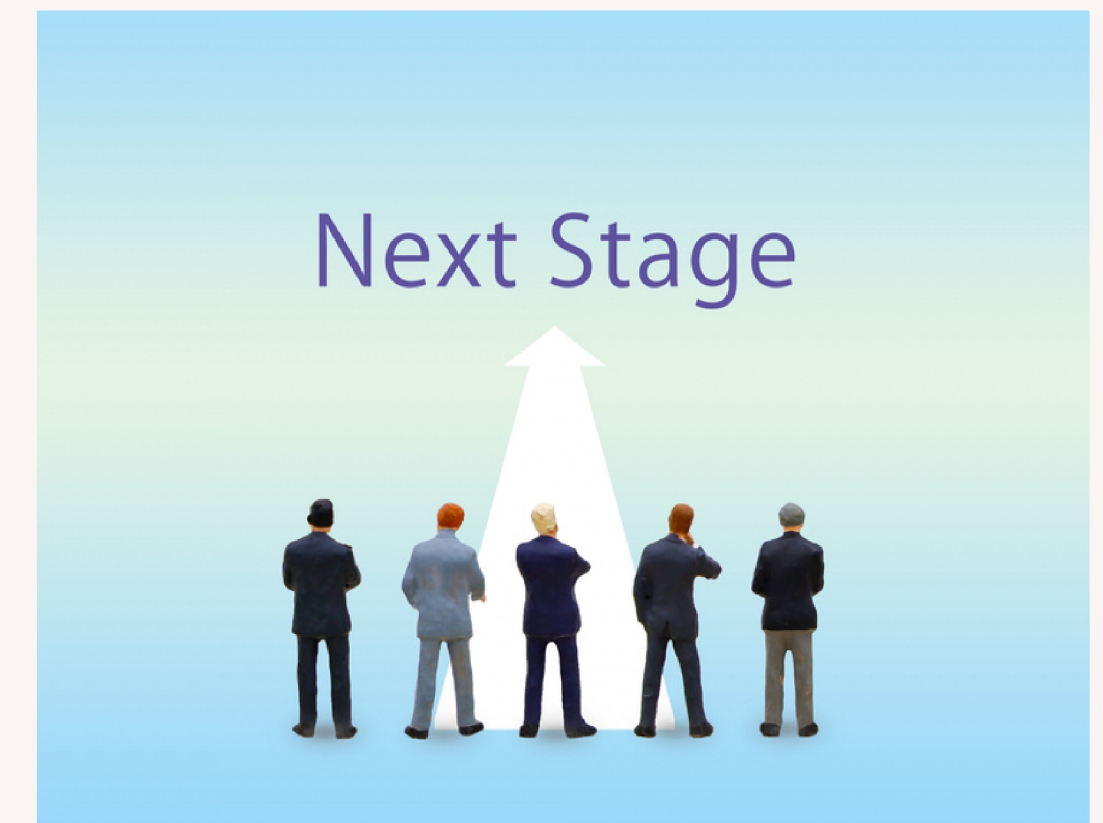
飲み物以外でも砂糖
の摂取をできる限り
控える

固形物からの砂糖もできる限
り減らしていきます。
ドレッシングや調味料などは
気にしなくてOK

緑色の濃い葉物野菜
などの低糖質野菜を
1日に2品程度取り入
れる

ほうれん草・ブロッコリー・
キムチ・ぬか漬けなどは
おすすめ

3ステップで 痩せる 最強の食事法 【第二段階】



タンパク源を鶏肉から【卵・納豆・味噌汁】に切り替える

この段階から、鶏肉の摂取量も減らして、代わりにより優秀な卵や発酵食品も同時に摂れる食材に変えていく

麺・パンなどの小麦粉を使ったもの・白米を玄米に置き換える

この段階から、麺やパンや白米などの精製された炭水化物をなくしていく

朝食を抜くことから始めて、16時間の断食に挑戦する

この段階からは、断食にも挑戦していく。できなくても落ち込まない。できる範囲でやっていく

夕食時に食べなくても大丈夫そうな日があったら、玄米を抜いて調整する

食べなくて大丈夫な日は、わざわざ食べずに玄米を抜いてたり少なくする。

3ステップで 痩せる 最強の食事法 【第二段階】





食事の3ステップの第二段階では、
3大栄養素の見直しを本格的に開始し始めると
同時に、断食を取り入れていく。

玄米を低糖質な野菜 に置き換える

最終段階では、主な糖質の摂取元を低糖質野菜から摂るようにします。ここまですれば、糖質はかなり少なくなっています

ブルーベリーにヨーグルトをあえたもの を取り入れる(小皿)

かなり糖質が少なくなっているので、果物のポリフェノールの恩恵も取り入て、ヨーグルトで腸内環境も整える

日中に高カカオチョコレート を少量補給する

最終段階では、チョコレートの良質な脂質とポリフェノール効果の恩恵もプラスしていきます

ミックスナッツを1 日にひとつかみ程度 摂取する

最終段階では、ナッツでも良質な脂質を摂るようにします。ただし、食べすぎに注意が必要

3ステップで 痩せる 最強の食事法 【第三段階】



タンパク質の摂取源
として、魚も加える
ようにする

【卵・納豆・味噌汁】に加
え、魚からのタンパク質を摂
るようにします。
量が増えないように注意

16時間の断食に加え
て、週に一回の20時
間断食を加える

最終段階では、断食をさらに
進める。断食は、かなり効く
ので、できる限り挑戦してい
ってください。

どうしてもエネルギー
不足を感じる時は、
玄米を摂って調節する

果物で糖분을補給と、調味料まで
は制限していないが、
それでも、どうしても足りない時
は、玄米の量で調節してください

青汁で食物繊維を
追加で摂る

必須ではないが、もう少し食
物繊維を増やしたい時は、青
汁を飲むのもアリです。

3ステップで 痩せる 最強の食事法 【第三段階】



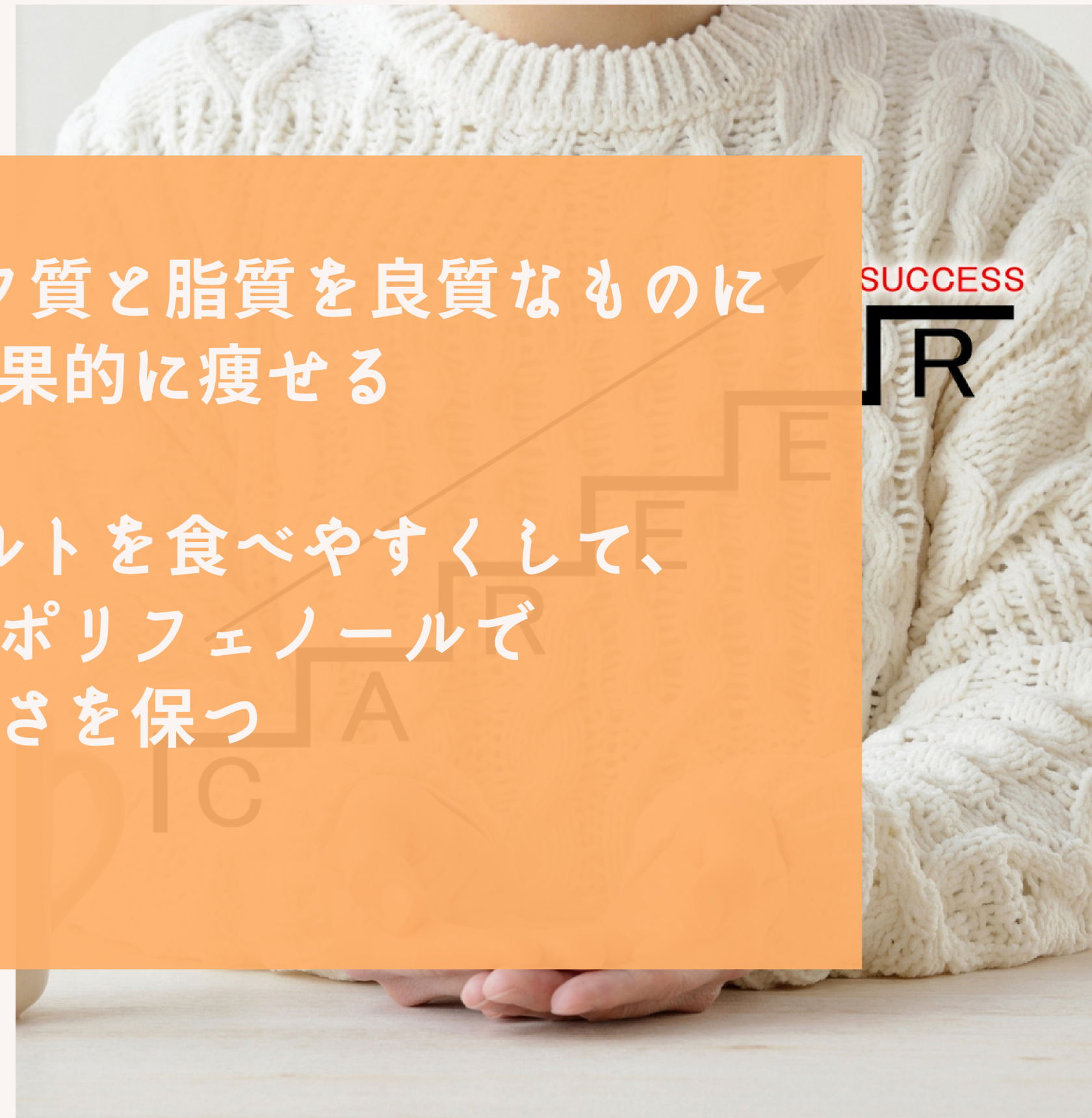
STEP1

糖質を減らして、タンパク質と脂質を良質なものに
することで効果的に痩せる

ブルーベリーでヨーグルトを食べやすくして、
同時の食物繊維やポリフェノールで
健康と若さを保つ



SUCCESS
R



私の実際の1日の食事例(平日)



朝食

食べない



昼食(弁当)

ブロッコリー二房・ほうれん草・焼き鮭の切り身・漬物・昆布・玄米・高カカオチョコレート



夕食

葉物野菜のサラダ・ゆで卵or納豆・味噌汁・キムチ・冷凍ブルーベリーのヨーグルトあえ・ナッツひとつかみ程度

私の実際の1日の食事例(休日)



朝食

食べない



昼食

葉物野菜のサラダ・ゆで卵・
納豆・味噌汁・キムチ・ニン
ニク・高カカオチョコレート



夕食

ゆで卵or納豆・味噌汁・ナッ
ツひとつかみ程度・冷凍ブルー
ベリーヨーグルトあえ



ダイエット食品やダイエット飲料に頼ることなく、
ジムに通って無理な運動に憂鬱になることなく、
リバウンドの心配から解放される
たった3ステップで痩せる最強の食事法！

MSEMメソッド～食事編～

終わりに：
今すぐ食事を見直して、
ダイエットを成功させてください。

健康にメリットのあるダイエットのための食事法

食事はダイエットの中でも最も重要な要素です。

ダイエットを成功させる秘訣は、
4つのアプローチから改善すること

食事・睡眠・メンタル・運動の4つ

その中でも、最も重要なものが食事

食事を改善するだけでも
かなりの効果が実感できるはずで
す。



食事はダイエットの中でも最も重要な要素です。

もちろん、その他の要素を取り入れればさらに成功率も痩せる度合いも変わります。

その中でも、最も重要なものが食事

まずは、食事をマスターして痩せた身体と健康を取り戻してください。





あなたのダイエットの成功を
心から願っています。