今から始めれば

夏までに痩せて

うれしいダイエット

これからの季節、肌を出して歩いたり、プールで泳いだりと冬場に隠していた体を人前にさらす機会が増えますね。その前にダイエットして、少しでも不安なく街を闊歩(かっぽ)したいものです。でもどのようなダイエットをしたら痩せるのでしょう。甘いものを食べない、脂肪分を減らす、アルコールを控えるなどの方法を試しても、一時的に痩せるだけで、反動で太りすぎたりもします。まずは、「ダイエットを

始める!」と頭に叩き込んで、精神的に体重増加には増まれる。 う。そりではいいます。 ことなり、自然によりないい体になった。 のいい体になった。 いきましょう。



人それぞれですが、希望の体重になるまでにかなりの時間がかかります。というより長期体制で行った方が、反動が少なくて済みます。まずは、3食以外の間食を控えましょう。そして、糖分は、お菓子からではなく果物から。また、ストレスがたまると食べたくなるので、毎日余裕を持った生活を心がけ、イライラを解消しましょう。

あとは、3食しっかり食べて、歩くなど無理をしなくてもできる運動を毎日行いましょう。これだけで気分的に2kgは痩せることができます。



睡眠を十分にとると、寝 起きもすっきりして朝から 分食べることができます。 も、仕事があると朝からゆっ くり朝食を取ることができま せんね。コーヒーや紅茶を用 意しながら、パンを焼いて食 ベーコンエッグを追加して食

べれば、朝からのパワーはつきます。しかし、長年ヨーロッパ の朝食に慣れた筆者は、バターとジャムを塗ったパンに濃い 目のブラックコーヒーというものしか喉を通りません。ヨー グルトを食べても気分が悪くなります。そんなときは、朝食 には好きなものを。

朝、昼にしっかり食べて、夜は軽くすると胃腸にも優しいので、昼食には好きなものをたっぷりと。でも、炭水化物を取ると太るので、ご飯、パスタ、じゃがいもは控え目に。その代わりに野菜、肉、魚などを十分取って、満足した気分になっています。つまり、ダイエット中は、チャーハン、スパゲティー、ピザ、フライドポテトなどはご法度に。野菜スープやサラダなどを追加して、野菜を多めに取ると、お通じが良くなります。ただし、食べ過ぎるとお腹を壊すので、気をつけましょう。サラダには、ナッツ類を足してカロリーを増やしておくと、腹持ちがよくなります。

ダイエット中の夕食は、物できるだけ油にしたしましたもの日本では食べたもには食べたのは、ですが、ですがいた水化物は身にですが、食べたければ、食べたで食べたで食べた。 朝か昼に食べておきましょ



う。晩酌時のおつまみは、野菜や漬物といったカロリーの低いものにして、アルコールの量も減らし、健康体維持に気をつけましょう。夕食は20時くらいまでに終えて、胃を休めてから23時ごろまでに就寝しましょう。こうして、夕食後にお腹が空かないうちに寝ると、翌日の朝食が美味しくなります。

さて、この方法で痩せることはできましたか。痩せた後は、反動で食べ過ぎないようにしましょうね。長期にわたって食事制限をすると、自然にそれがいつもの食事体系になるので、痩せた後も希望の体重を維持できます。ただし、痩せ

PS:この記事作成中にダイエットした筆者は、1kg痩せました。

