

日常で続けられる生活でリバウンドせず健康的に痩せる

女性の為の

身体喜ぶ

しなやか身体をつくる

健康ダイエット



日常生活で続けられる

- ・健康的な食べ方
- ・筋トレではない辛くない体操
- ・レコーディング(記録)で客観的に管理
- ・姿勢改善で肩やせ、お腹やせ、きれいな身体
- ・体質改善で生理痛改善

食事

1

1 6時間断食

オートファジー『自食作用』で体の不要なものを一掃する。空腹12時間から働いて16時間建つと確実に作用する。
朝食を抜けば大体16時間。
昼抜きで12時間空腹でも取り組みやすいところから始める
食事コストカット

2

食品添加物を避ける

摂りすぎの原因
大さじ二杯の油、海水の塩分のカップラーメンをおいしく食べることが出来る。
50~60gの砂糖のジュース（ガムシロップみたいに甘い）をごくごく飲み干せる。

3

甘いものをなるべく避ける

病気ではないので多少は良いが、甘いものは中毒になる（*B*エンドルフィン）。マイルドドラッグ。食べたくなるのは禁断症状。老化、虫歯の原因。

4

小麦をなるべく避ける

小麦も中毒症状をおこし、すぐに食べたくなる。内臓脂肪の原因でポッコリお腹の原因。アレルギーの原因でもある。
輸入小麦は除草剤が残留しているので危険

5

調味料

添加物入りの調味料は塩分、糖分摂りすぎになる。ドレッシングも。ノンオイルは代わりに砂糖たっぷり。減塩は代わりに味をごまかすものたっぷり。自然で良質な調味料を使う。高いと思っても一日当たり10円くらい。

6

炭水化物

食べてよい
なるべく最後に食べる
なるべく冷えたもの
良く噛む

7

咀嚼

東洋人は良く噛むような体の構造になっている。噛んで唾液と混ぜることで消化を助ける。膵臓の負担を減らす。糖尿予防。解毒効果。

8

ジュースは避ける

市販の清涼飲料水、スポーツドリンクは糖質が多すぎる。500ml一本で一日の摂取量超える。スムージーも唾液と混ぜないと膵臓に負担をかける。

〈まごわやさしい〉を食べる

ま 豆類 豆腐、納豆、味噌など

ご ごま

わ わかめ（海藻） 昆布、ヒジキ、めかぶ、もずく

や 野菜 なるべく無農薬 農薬の影響で野菜の栄養
が減っている為 70年前の半分の野菜も

さ 魚

し しいたけ（キノコ） 30分～1時間天日干しで
ビタミンD10倍

い いも（根菜類）

こ 米 なるべく白米でないもの

※昔から日本にない食べ物は日本人の体に合わない
乳製品、ナッツなど 分解する酵素持っていない
逆に外国人は海藻を分解する酵素を持っていない
あくまでも嗜好品とする

10

酒 飲んでよい

カロリーオフに騙されない。不自然な甘味料も太る原因。なるべく自然な酒を飲む

現代人は食べすぎで病気、肥満になっている。

一日三食だと胃腸の消化が間に合わず24時間365日

フル稼働になってしまう。もともと一日二食だった。

体も飢餓状態にあるのがもともとで、血糖値上げるホルモンは数種類あるが、血糖値下げるホルモンはインシュリンしかない

11

外食

外食で気にしすぎるとストレスになるしつまらない。

気にせず飲み食いして普段を気を付ける

添加物一週間摂らないと自然の味がわかるようになる

甘いもの しばらく我慢すると欲求が収まる

小麦 しばらく我慢すると欲求がおさま

運動

筋トレは推奨しない
代謝は上げるが筋肉つけると太くなる
筋肉緩めると細くなる
繰り返し動かすことでしなやかな
筋肉を作る

歩行

なるべく一日30分は歩く。

自宅で出来るブラブラ体操

腕、肩周り、脇下、ポッコリお腹、鳩胸が薄くなる
一日最低10分

きつい運動は推奨しない

例 ランナーズハイ

野生動物が外敵から逃げる時、疲れてはいけなから
βエンドルフィンを出して（多幸感をもたらす脳内物質）
疲れないようにする。
一時的には良いがやりすぎると身体壊す
激しい筋トレも同じ
モルヒネと同じ作用、くせになる。

記録する レコーディング

食事の内容

お菓子 一口でも食べたら書く 食べたら一食扱い

運動 日常の家事も運動に含む 家事が運動と意識して
書くだけでも痩せる効果あり

体重の増減 土で記入

書き出すことで客観的に評価できる

出来なかった事も長い目でみれば出来るようになっていたりする
ので自信にもなる

その他気を付けること

姿勢

姿勢によって見え方が全然違う。背中が丸まるとお腹が出る、腕が太くなる顎がたるむ脂肪は重力で垂れる

呼吸

マスクで呼吸が浅くなっている。横隔膜が動かず代謝も落ちる。低酸素になって病気になりやすい

日光浴

過度の日焼け対策は健康に悪い。ビタミンD不足で免疫落ちる。日陰でもよいから外にいる時間を作る

薬

生理の時などの痛み止めは血流を悪くする。
飲みすぎに注意

当院では何をするか？

姿勢改善を一人でやるのはかなり難しいので姿勢改善のお手伝いをします。

あごが前に出て首の前側がたるむのを防ぐ

リフトアップ

鎖骨まわりを広げて胸を薄くする

お腹を伸ばるようにしてへこませ

脇下の脂肪を分散させる

目のクマ

頭皮の血流UP

二の腕補足する

ヒップアップなど

見た目の変化させるための手技を行います。

その他に得られるメリット

姿勢改善や食などの生活改善により血流が良くなり
生理痛改善、体温が上がり免疫が上がる
血流が良くなり美肌効果、妊娠前なら妊娠しやすくなり
子育てなら食育につながる
頭痛持ち生理痛のひどい人は薬に頼らないで生活できるなど

参照 産婦人科医駒形先生 子宮筋膜症は自分で治せる

駒形先生によると肩甲骨はがし、おっぱいはがし、骨盤ストレッチ、膣トレ、おまたカイロが効果的とのこと
すべて共通するのは血流を良くすること。

よって食、運動、姿勢改善施術をやれば改善する可能性大。

辛いのは最初だけ

甘いもの、小麦、など中毒症状をおこす食べ物を控えるのは辛いけれど、中毒症状が収まればそれらに対する欲求は落ち着いてきます。

その後は体形の変化、体調の変化が現れてくると嬉しくて食べたくなくなるかも！
さあ、素敵な未来が待っている！