SOMASOLE × homi

3ヶ月で

何kg **痩せる**のか
体脂肪は???%**落ちる**のか
筋肉はどれぐらい**増える**のか

糖質制限の

食べて良いモノ

食物繊維（便通改善、老廃物除去）
食材：キャベツ、レタスなど

ミネラル（脂肪燃焼UP、基礎代謝UP）
食材：キノコ、海藻類など

たんぱく質（筋肉、臓器、皮膚、毛髪、血液の生成）
食材：肉、魚、卵、大豆製品

油：*不飽和脂肪酸*（痩せやすい体、アンチエイチング）
食材：オリーブオイル、ごま油、亜麻仁油、えごま油など

水：*2リットル/日*（デトックス効果）

悪いモノ

糖質
食材：いも類、果物、ジュース、お酒など

炭水化物
食材：お米、パン、麺類など

油：*飽和脂肪酸*
食材：酸化した油、スナック、カップ麺、バター、脂身など

Level 01 生活の見直し！

・食事をする時は、「少量づつ」口に運び「ゆっくりと良く噛んで」食べる事を意識しよう！
・食事を摂るタイミングは「お腹すいたな」を感じてから！
・野菜→汁物→豆類→メインディッシュの順番で食べてみよう！
・運動をはじめてみる！
・夕食は22時までに済ませよう！
・睡眠はしっかり7時間確保しよう！

Level 02 もう一段回努力してみる！

・満腹になる食事量の8割程度の量を意識して食べる！
・運動量を上げてみる！

Level 03 トコトンこだわってみる！

・塩分を出来る限り控ならいように意識する！
（味付けを薄味に、香辛料系の調味料を少しだけ使う）

精神と気持ちのコントロール

あせらない ＆ あわてない

着実に一歩一歩努力を積み重ねること。
（努力すれば結果はついてくる！）

こまめにハミガキをしよう！

ハミガキ粉のスーっとした感じが食欲を抑えてくれる。
ハミガキをすることで脳が「食事をした」と勘違いしてくれる。

鏡で自分のカラダの変化を感じてモチベーションをあげよう！

ストレスはダイエットの大敵！

脳がストレスを感じると
筋肉が付きにくくなり、脂肪が付きやすくなる
ホルモンが分泌される可能性がある。

イライラやストレスとうまく付き合い、
解消する事も考えましょう。

増えた体重は何が原因？見極めよう！

増えた体重は脂肪？筋肉？水分？体重計の数字にかき乱されない！
自らの行動を振り返って冷静に分析しよう。

［栄養指導］

高杉 保美 Takasugi Homi

経歴
ダイエット・脳活性・アンチエイジング部門
ECAP株式会社へ入社し、チーフカウンセラーとしてこれまで2000人以上のカウンセリング、栄養指導を実施。
東急スポーツoasis ヒサッカー銀子の指女応援隊チェコラボレーションしたダイエットプログラム（NAGATOMO Method）の食事プログラムを監修。

E-mail：thomi1112_1222@yahoo.co.jp
ホームページ：http://homi-takasugi.com/

※このページはダイエットチャレンジに挑戦した佐賀県内での個人的な経験を元に作成しました。 効果には個人差がある可能性があります。

SOMASOLE Copyright © 2019 SOMASOLE. All Rights Reserved.