

絶対痩せる成功法則！！

～ついに貴方がやせる時～

【無料レポート】

南 優子

著作権について

「絶対やせる成功法則！！ ～ついに貴方がやせる時～」
(以下「本レポート」と表記)は著作権法で保護されている著作物です。
本レポートの使用に際しましては、以下の点にご注意ください。

本マニュアルの著作権はすべて、著者：南 優子に属します。
著作権者の事前許可を得ずに、本レポートの一部または全部を、あらゆる
データ蓄積手段(印刷物、ビデオ、テープレコーダー、及び電子メディア、
インターネット等)により複製および転載することを禁じます。

あなたがこの契約に違反した場合、著作権にのっとりただちに著者：南 優子
に対して、違反金として販売価格と違反金を乗じた100倍の金額を支払う
ものとします。

免責事項

本レポートは、タイトルや文面を約束するものではありません。
本レポートの使用に際しましては、個々の判断にて行って下さい。

万一本レポートによる損害等が発生しても、著者：南 優子はその一切に
責任を負うものではありません。

【無料レポート目次】

食べる量を減らせば減らすほど太るとは?! ----- 4

地獄につながるダイエットとは? ----- 6

痩せる為には絶対に食べる事! ----- 9

基礎代謝量を増やして痩せる法則とは? ----- 11

~心から痩せたいあなたへ~ ----- 15

【食べる量を減らせば減らすほど太るとは?!】

食べないと、こんな事が目に見えない所で起きているのです。
血液の中にはブドウ糖という糖分が、ホルモンのおかげでいつも一定に保たれています。
そうです、これが「血糖値」ですね。

この一定の時のブドウ糖を数字で例えて「5」としましょう。

正常なら下記のようになります。

「2」に近づくと脳が「お腹が空いた」と指令を出す

食事をすると「6」になり、20分位で脳に届き「お腹がいっぱい」になる

ホルモンのおかげで「5」に保つ

満腹感が出るには食べ始めてから20分以上かかると言われるのがこれです。

では、食事を抜いたら・・・？

普通に食べている方でもブドウ糖が「2」の時点で、お腹は空いているのです。
では、1食でも抜くと？
もちろん「0」になりますよね。
つまり、からっぽの状態です。

長い時間「0」の所に急に「5」のブドウ糖が入る

一定量を保つホルモンは大慌て！！一気に下げようとする

またブドウ糖は「2」に下がる

まだ脳は「お腹が空いた～！早く食べる～！！」と指令を出す

「食事を抜くと食べ過ぎる」というのはこれが原因なのです。
そして、食事を抜くことによって「食べ過ぎた！」だけで終わることはなく
少し食べただけでほとんどを消費できなくなり、脂肪として蓄えられてしまう
のです。これは嫌でも人間に備えられた仕組みなのでどうしようもありません。

私達人類は約500万年前に誕生したといわれています。
そして人類は何かを食料として、脂肪に変え大切に蓄えておきこの脂肪を
エネルギーに変え、必死に命を守ってきたのです。

そうして生きる為に成り立った人間の体の仕組みが、24時間何でも手に入り
「食べたいときに食べる」ということに、急に変わる事など無理なのです。
少し太ったからといって食べないと、もちろん「脂肪」として蓄えられます。
今はその「蓄えた脂肪」で生き延びるような生活ではありませんね。
あなたがもし食べる量を減らすと、体は「大変だ！」と危機を感じ、体の中に
脂肪として少しでも溜め込もうとします。

そして少ないエネルギーで生きる為に、脳や内臓の動きも弱ってきます。
さらに、体は足りない栄養を筋肉や骨を削ってでも無理に栄養を作ろうとし
「食べなければ体重が落ちる」ことになるのです。

そうですね。
脂肪が減ったのではなく筋肉や骨が減った量が落ちた体重の中身なのです。
こうなると見事に「基礎代謝」は落ちてしまい、結果残るのは

食べ過ぎてしまう
少し食べても脂肪になる
筋肉が落ちて脳、内臓は弱る
(基礎代謝が落ちてしまう)

食事を減らすことで3つも「痩せない理由」ができてしまうのです。

さらに！！

「体重が落ちた！」
「痩せた！」

と勘違いをしてさらに食べる量を減らし続けると・・・

地獄が待っているのです。

【地獄につながるダイエットとは？】

ここでは、先程少しお話した、食べないということは痩せない、太るだけでは済まないことになってしまうことがどういうことなのかをお話していきます。

今現在、「摂食障害」に陥ってしまう方が恐ろしいほど増え続けています。摂食障害は「神経性食欲不振症（拒食症）」と「神経性過食症（過食症）」の2つに分かれますが、ここからは、「拒食症」「過食症」とさせていただきます。

「食べる時間もなく仕事に追われて気が付けば体重が減っていた」

「大好きな彼氏と別れて食欲がなくなって痩せた」

「風邪をひいたら胃が小さくなって痩せた」

これらは全て、私の学生時代の友人、仲良くなったプロのモデルさん、可愛がってもらった先輩方が、摂食障害というもがき苦しむ地獄のような日々を送ることになったはじまりでした。

そして、数え切れないほどの拒食、過食で苦しむ方にお会しましたが・・・

まさに「地獄」です。

「どうして地獄なの？」

食べないことで、脳が狂いはじめるからです。

脳が狂いだすと自分の意思では止められない恐ろしい行動をしてしまうのです。

なぜ、食べないと、脳が狂いだすのか・・・

これは、このマニュアルを読み終わる頃には全てが分かります。

1度脳が狂ってしまうと、この地獄からそう簡単には抜け出せません。

いつも頭の中は食べ物の中で埋め尽くされた日々・・・

誰かと食事をして、楽しんでいるのは表面上だけで頭の中は全く違うのです。

拒食症とは・・・

- ・とにかく理由をつけてでも食べることを避ける
- ・痩せ細った姿を自覚できない（もっと痩せたいと常に思う）
- ・空腹が当たり前で心地いい

過食症とは・・・

- ・考えられない量のものを詰め込むように食べる
- ・食べたらず体から出そうとする（嘔吐、下剤や利尿剤を使う）
- ・自分でおかしいと思いながらも食べることを止められない

嘔吐などではなくても不定期に過食をしてしまうことや、食べた満足感を得るためだけに口に入れたものを飲み込まずそのまま吐き出す行為（チューニング）も摂食障害の内に入ります。

また、拒食症、過食症ともに共通していることは、常に「食べてはいけない」と思っていること、そして食べた瞬間にスイッチが入ってしまうことです。

拒食の症状では、このスイッチが入るととてつもない罪悪感に襲われ、過食の症状がひどくなると、何かにとりつかれたかの勢いで胃袋どころか体中がいっぱいになるまで食べ尽くし、多くの人は体から出す行為をします。さらに、食べ尽くした瞬間に命を落としてしまうこともあるのです。

こうになってしまう多くの原因はやはり「食べないで痩せる」ことです。日本でも海外でもテレビが普及され始めた頃から急激に摂食障害患者が増えていることが明らかになっており、事実、テレビや雑誌に出てくる人は細い人ばかりで、「**細い**」 = 「**かっこいい、綺麗**」という考えになっています。

「痩せて綺麗になりたい」と思い、手を出してしまう短期間で痩せるというダイエットほど危険です。あの有名な栄養満点のはずの置き換えダイエットがきっかけで、拒食症になってしまった方にもお会いし、私は強く確信しました。

「食べないダイエットで誰もが摂食障害に陥る可能性がある・・・

これ以上苦しむ方を増やすわけにはいかない！」

ダイエットは、辛く苦しい想いをしなくても成功できるということを1人でも多くの方に教えてあげたい、それがこの「成功法則！！」を公開しようと決断した理由なのです。

言いましたよね？

私が今ここで食べないで短期間で痩せる方法をお教えすることは簡単だと・・・ただ、地獄のような日々を送る方をたくさん目にしてきたから私はあなたに食べても痩せる、食べるから痩せる方法しかお話していきません。

安心して取り組んでください^^

【痩せる為には絶対に食べること！！】

本当に綺麗に痩せたいなら体が必要な物を必ず食べることです。
それは、どんな食べ物なのでしょう？

「3大栄養素」といわれる「糖質、たんぱく質、脂質」

この3つのどれが欠けても体はしっかりと働きません。

今から「最低限必要な量」をひとつお話ししていきますが、
これだけの量は必ず食べないと脳も内臓もきちんと働きません。
全て体を使いきってしまうので太る心配など必要ないのです。
あなたが日頃ちゃんと食べているのかを確認してみてくださいね。

1日に絶対に必要な、糖質（ブドウ糖）の量は約150g

ブドウ糖を多く含む主食を食べれば簡単に摂れます。

ご飯1杯（約150g）に約47、6gのブドウ糖が含まれています。
3杯（約450g）食べると約142、8gとなりますよね。
主食以外にも糖質は含まれているのでそれを考えると主食を普通に食べると
ちょうどいい感じになりますよね。

1日に絶対に必要な「たんぱく質」の量は男性で約70g女性で約55g

たんぱく質は肉、魚、乳製品、大豆製品などに多く含まれています。

もっと詳しく知りたいのなら体重の1.2倍で出すことができます。

体重 (kg) × 1.2 (g) = (g)

普段食べる物に置き換えると次のようになります。

あなたは1日にこれだけの量を食べていますか？

() がたんぱく質の量となります。

- ・牛肉約80g (約16g)
- ・魚1切れ約80g (約16g)
- ・卵1個 (約7.4g)
- ・豆腐半丁 (約5.8g)

こんなに食べても合計で約45.2gのたんぱく質しか摂れません。もちろん、主食であるお米などにもたんぱく質は含まれているので上のような量と合わせると必要量が摂れることとなります。

ただし、ここで出した牛肉は赤身である「もも肉」です。

脂肪の多いバラ肉80gに含まれているたんぱく質量はたったの8.8gしか含まれていません。赤身の半分の量ですよ。

たんぱく質を摂ろうと思い脂肪の多いお肉を食べていても何の意味もありません。ただ脂の塊を食べていると思ってください。

たんぱく質をしっかり摂らないでいると痩せるために必要な筋肉が作られることもなく減ってしまいますよ。(このことは後ほどお話します)

1日に絶対に必要な「脂質」の量は1日に必要なエネルギーの約20~25%
2000kcal必要だとすると約45g~55g
計量スプーンで言うと、大さじ約3.5~4強

ダイエットには「脂肪分は禁物！」というイメージがあり、全く摂らないことが続くと細胞膜や血管が弱ってしまい、お肌・髪の毛・ホルモンに影響が出てきます。女性では生理が止まることや、不妊症の原因にもなりますし脂質は糖質と同様に瞬間的にエネルギーとなるので全く摂らないでいると力がでません。必要量はかならず摂ってください。

あと、必要なものは野菜ですね。

サプリから栄養を摂るのではなく、きちんと本物の野菜をたっぷりと食べるようにしてください。手軽に飲むことができるサプリに頼ってばかりでは大変なことになってしまいかねませんよ。

これもまた、「いつか」ゆっくりとお話しましょう。

とにかく野菜は食べられるだけ食べましょう。

いかがでしたでしょうか？

あなたの日々の食生活ではお話ししたようなものをきちんと

食べていましたか？

もちろん外食をする時にはそれぞれが多かったり、足りなかったりするの
は当然ですが、普段の食生活の基本はこれらを意識することは可能です。

可能というよりも簡単ではないでしょうか？

1日1日、1食1食を気をつけることで、30日、365日、3650日
積み重なり体に現れるのは当然です。

必ず変わってくるので毎日しっかりと食べてくださいね。

そうすればきちんと体は機能を果たし、瘠せることにつながります。

もちろん太ることのない体も同時に作ることにっていくのです。

【基礎代謝量を増やして痩せる法則とは？】

体がきちんと動くために必要な食べ物はお分りいただきましたよね。
では、どうすればさらにエネルギーを消費させて痩せることができるのでしょうか。

筋肉量を増やすことです。

なぜだと思いませんか？

基礎代謝が上がることにつながり、それによって1日の消費エネルギーが大幅に増えるからです。

基礎代謝とは、座って本を読んだり、テレビを見たり横になってじっとして居ただけでも消費されるエネルギーです。

1日で消費するエネルギーはということで、どれ位の量を使っているのかは次のとおりです。

約60～70% = 基礎代謝
約20～30% = 生活活動代謝（仕事、家事、趣味など）
約10% = 食事誘導性体代謝（食事をするによって消費される）
（食事誘導性体代謝は脂肪の多い人には10%もありません）

この約60～70%も占めている基礎代謝量を増やすことで1日に消費するエネルギーは大幅に増えるということです。

基礎代謝を、何がどう使うのかは次のとおりです。

約40% = 筋肉
約40% = 脳や肝臓などの内臓
約20% = 細胞や呼吸など

先程、食べないことで筋肉は減り、脳や内臓は動けなくなるとお話ししましたよね？ 約40%を占める代謝が下がってしまうのでまずはきちんと食べることが基本だということです。

食べれば脳や内臓はきっちりと働いて基礎代謝は自然と上がります。

さらに、筋肉量を増やすことが重要なのです。

例えば週に2回、ジムに通ったとしましょう。

筋肉は脂肪よりも重たいので初めは体重が変わらなくても引き締まり始める

マッチョマンになるようなトレーニングをしない限り必要以上に筋肉は増え続けることはない（脂肪がなくなるだけ＝体重が落ちる）

基礎代謝は上がったままなので無駄な脂肪はつかない

ここでご注意！！

筋肉は運動をして使うことで破壊されるだけなので、筋肉を使った上で、筋肉のもとになるたんぱく質をしっかりと摂るから発達するのです。

食事制限をして運動をしているなんて筋肉をぶっ壊しているだけ！

「食べる量を減らす」「食事を抜く」は良いことなんて何も無いのです。

- ・ **きちんと食べて、内臓も筋肉も弱らせないこと**
- ・ **筋肉量を増やすこと**

この2つが「痩せる理由」になるのです。

今あなたは、こう思っているはずですよ。

「運動をしなければ筋肉量は増えないの？」

答えは「NO」です。

運動が好きな方なら、日々に取り入れることは元気の源にもなりいい気分にもなれますよね。

ただ、運動が苦手、面倒くさい、しんどい、時間がない、だいきらい・・・だとすれば永遠に続けることは無茶なことです。

運動ではなく、筋肉を必ず増やす方法があります。

私がやせた究極の方法ですが無料レポートということでこれ以上は、お許してください！

え？そんなの許されない？

・・・では、少しだけヒントを ^^

運動だって続けないと意味がありませんよね？

嫌でも永遠にしていることを利用するだけです！！

人それぞれ色んな生活内容で、必ず違いますよね？

全ての人に共通していることがあるのです！！

勘が鋭いあなたはもうお分かりになったのではないのでしょうか？

ただし、単純なやり方では全く意味がありませんよ～！！

～心から痩せたいあなたへ～

この無料マニュアルを読み終わったあなたは

「太る理由」をなくす方法、
「痩せる理由」を取り入れる方法

を知ることができたと思います。

私自身が事実、108（ここまでは確かです）のダイエットに
ことごとく失敗したのは全てに「太る理由」があったからだと気づき
「太る理由」を消し「痩せる理由」を考えまくって、勉強まくって、
実践したからこそ14kgも痩せることができました。

さらに我慢とリバウンドのない法則だからこそ、10年以上経ち
子供を産んでも、体型が変わらずにいられるのです。

「痩せない理由」や「痩せる理由」はまだまだたくさんありますが

食べないと太るということを伝えたい、そして以前の私のように食べないで
辛い思いをしている方が1人でも減ってくれたら・・・

と思いこの無料レポートのテーマを絞りました。

あなたが本当に心から痩せたいと思うのなら食べないということは絶対に
やめて下さい。

ここまで来てくださったこと、最後まで読んでくださったことに
心より感謝いたします。
本当にありがとうございました。

この無料レポートに関するご意見等ございましたら下記までご連絡くださいね。

また、無料メールマガジンではダイエットについての情報、ほっとできる時間をお届けしていますので宜しければご覧ください^^

絶対やせる成功法則！！ ～ついに貴方がやせる時～

著者： 南 優子

メール：info@diet-no1.com

サイト：<http://www.diet-no1.com>

レポート2：http://mag-zou.com/report_get.cgi?id=m0000195551_3

レポート3：<http://www.muryouform.com/rep.php?id=2034&seq=5>

ダイエットメルマガ：<http://form.on.arena.ne.jp/rtform18/768h75qz6/>