

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2】

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「本マニュアル」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

本マニュアルは、タイトルや文面を約束するものではありません。
本マニュアルの使用に際しましては、個々の判断にて行って下さい。

万一本マニュアル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2 目次

ようこそ！

不規則な生活が太る理由とは？

ストレス太りの本当の原因とは？

「サプリメントは野菜の代わりになるの？」

南からあなたへ

ようこそ！！

こんにちは！

「絶対やせる成功法則！！ ～ついに貴方がやせる時～」 南 優子です。

無料レポート第2弾へはるばる足を伸ばして頂き、ありがとうございます。
とてもとても感謝いたします。

いつも、ご意見ご感想をくださり本当にありがとうございます！

誰にも言えないような悩みを相談してくださる勇気、想いが
本当に、以前の私と全く同じことが多いので痛いほど感じてしまいます。

前回の無料レポートでは、

食べる量を減らすことは太る原因
食べないことを続けると地獄が待っていること
痩せるためには絶対に食べること
絶対に食べなければいけない食事の内容、量について
基礎代謝を増やして痩せる法則

について、お話ししました。

無料レポートを読んでくださった、たくさんの方々から「もっと知りたい！」
「こういうことを教えて欲しい！」というリクエストにお応えしたく、今回
「無料レポート第2弾」をお送りすることを決めました。

リクエストの中でも最も多かったご要望に添った内容でレポートにまとめまし
たので、あなたのダイエットのお役に少しでも立てていただけると何よりです。

その前に！

私が108通り以上のダイエットをして見事にリバウンドをしたことについて

「知りたい!」「ウソに決まってる!」「本当は30くらいじゃないのー?」

など、これに関してもたくさんの方からメールをいただいています。
この疑問に、今回この無料レポート第2弾で初めて明かしてまいります!

詳しく分かるだけでこの数なので、多分「130」くらいはあると思いますが
確実に分かることだけ、書いてみました。

()の数字はそのダイエットを何種類したのかということです。

【食事系ダイエット】

- ・絶食(1)
- ・カロリー計算(1)
- ・主食抜き(1)
- ・オオバ ダイエット(1)
- ・単品ダイエット(5以上)
- ・スープ置き換え(4以上)
- ・クッキー・ビスケット(6以上)
- ・サプリ(39以上)
- ・お茶(17以上)

【食事系以外のダイエット】

- ・エステ(4)
- ・電気を流す(1)
- ・空気圧をかける(1)
- ・サウナ(1)
- ・ジョギング(1)
- ・ドリンク置き換え(7以上)
- ・ストレッチ(1)
- ・お風呂で塩もみ(3)
- ・着けるだけ下着(3)
- ・塗るだけクリーム(4以上)

「サプリ」が39種類以上の内容ですが、3種類を毎日飲んでいました。

1年半以上は続けていたので、この数以上はあると思います。

しかも、全て規定量の2倍は飲んでいたので!

今考えると、健康な自分が信じられませんが・・・

このサプリのことも、本編で出てきますので、どうぞお進みください。

不規則な生活が太る理由とは？

「あなたは毎日、何時に寝ますか？」

特に必要もないのに、おそーくまで起きているなら少し考え直してください。睡眠不足で始まった1日は重たい、イライラするという経験はありますよね。イライラするだけではなく、太る原因にもなることをご存知でしょうか？

睡眠不足が続いたり、生活のリズムが狂ってしまうと

自律神経が崩れます。

この自律神経は「交感神経」と「副交感神経」によって成り立っています。

交感神経とは・・・

- ・主に起きている時に使われる
- ・緊張したりイライラした時に使われる
- ・嬉しすぎる時にも使われる

副交感神経とは・・・

- ・寝ている時に使われる
- ・リラックスしている時に使われる

目には見えない自律神経は、私達の意思など全く関係なく常に働き続け、私達の意思が1日に使うエネルギーの約9倍も使って働いているのです。自律神経が腸に指令を出して初めて蠕動運動が起きるので、自律神経が崩れると腸に指令がきちんと届かない、つまり食べ物の消化、体外に出すことができずに溜まり続け、便秘になります。

また、交感神経が正しく動かないと、異常に空腹感が出たり満腹感を伝えられなくなり、余分な脂肪を燃やせない体になります。

私達は息ができ、普通に生活ができ、生きることができているのは、全てこの自律神経が存在するからなのです。

バランスが狂い続けると「自律神経失調症」にまでなり、想像もできない程の苦しい生活を送らなければなりません。忘れないでくださいね。

この自律神経のバランスを整える為にする為に難しいことは1つもありません。

「起きている」「休んでいる」をはっきりさせるだけなのです。

では、もう少し具体的に3つに分けてお話していきましょう。

1 . 起きているときは「しっかりと動きまくる」

分かりやすく言うと・・・そうですね・・・あなたは今から

「尻軽人間」になってください！

この にあなたの名前を入れちゃいましょう！

たとえば私なら・・・「尻軽人間 ゆうこ」 ^^

「南ってちょっとおかしい？」

・・・今、気付きましたか？

ですが、こう考えるとお尻も身体も軽くなって動こうと思いませんか？

一度あなたの名前を当てはめて、口に出してみてください。

1 . 2 . 3 . . .

いかがですか？

動きたくなりましたよね？

今から尻軽人間ですよ～！

では「休むとき」はどうすればいいのでしょうか？

「早く寝るのがいいんじゃないの？」

そうですね、それはとても大切なことですが、夜遅くに仕事をしている方や赤ちゃんが小さくて夜中に起きるなどで規則正しくしたくても出来ないという方もたくさんおられます。

私自身も仕事の都合で夜遅くなったりすることが多いですが、きちんと毎日早く寝るということが無理な方は、痩せることも不可能になってしまいます。どうしても休む時間が遅くなってしまふ、不規則な生活になってしまうのならこれだけは意識して、生活をしてください。

2. 眠るときは「脳」も「体」もきちんと休めてあげる。

こんな調査結果が日本からもアメリカからも報告されています。睡眠時間が「平均7時間」の人が最も死亡率が低い、逆に死亡率が高いのは「4時間以下」「10時間以上」ということですが・・・
あなたは、長生きの方法を知りたい訳ではありませんよね（笑）

ただ、現在多くの死亡に至る病気の原因は肥満と大きく関わっていますので病気を予防することが、肥満を防ぐことにつながる、そして「きちんと休む＝長い睡眠時間ではない」ということを、お伝えしたかったので、この例を出しました。

睡眠は体と脳が休む時間なのですが、

睡眠中に脳が休まない時間があるということをご存知でしょうか？

あなたが眠ると、「ノンレム睡眠（深い眠り）」と「レム睡眠（浅い眠り）」が約1時間半の間に起こり、これを1セットとして、目が覚めるまでの間に何度も繰り返しています。

脳はあなたが起きている限り延々と働き続け、睡眠中でさえもノンレム睡眠（深い眠り）の時にしか休みません。

ノンレム睡眠（深い眠り）は、はじめの2セットの間、つまり眠りはじめてから3時間以内が最も多く、より深い眠りに入るので脳をこの時間にしっかりと休ませてあげることが重要になります。

その後は、ノンレム睡眠（深い眠り）の時間が短くなりレム睡眠（浅い睡眠）が長くなっていき、あなたが目覚めるのですね。

脳は睡眠中でもレム睡眠（浅い睡眠）に入ると、その日にあったことや考えごとを整理し直すなど溢れるほどに仕事があり働き通しなのです。

はじめの3時間の眠りが深ければ脳はしっかりと休むことができるので、元気に働くことができ、様々な指令を正しく出すことができます。

寝つきを良く眠りを深くするには、やはり起きている時にしっかりと動くことが必要になります。ですから、「尻軽人間」になってください^^
そして3つ目の自律神経を整えるためにすることは・・・

3. 「食べる時間」「食べない時間」をきちんと区別する。

食べる時間・・・・・・・・内臓が動く時間

食べない時間・・・・・・・・内臓も休む

このように、起きている時と休む時をはっきりとさせることが大切なのです。

また、自律神経は私達の意志の9倍もエネルギーを使うほどに働いているので、あなたが生活を正すように心掛けてあげれば当然負担が少なくなり、気分良く働くことができます。

すると、自律神経はあなたに3つもお礼をしてくれるのです^^

- 1 . ホルモンのバランスが整い、基礎代謝が上がる。
- 2 . 血行が良くなり、むくみが解消。
- 3 . 脂肪細胞に変化が起きる。

3 . については、無料レポートということで、お許してください！

=====

まとめ【不規則な生活が太る理由とは？】

痩せるには、体の中の機能が正常に動くという基本が必要なので、そのために様々な指令を出す自律神経を整える3つのことを生活に取り入れる。

- 1 . 起きているときは「しっかりと動きまくる」
- 2 . 眠るときは「脳」も「体」もきちんと休めてあげる。
- 3 . 「食べる時間」「食べない時間」をきちんと区別すること。

自律神経が整うと生活をすると、3つのお礼をしてくれる。

- 1 . ホルモンのバランスが整い、基礎代謝が上がる。
- 2 . 血行が良くなり、むくみが解消。
- 3 . 脂肪細胞に変化が起きる。

ストレス太りの本当の原因とは？

「私はストレスなんてないんです。」

たまたま、タレントさんなどが口にしているのを聞きますよね。

ストレスが「ない」のではなく「溜まっていない」のです。

私達が普段生活をしている中、様々な刺激を受けますよね。
例えば、腹が立つ、悲しい、不安、怖い、緊張する、暑い、寒い・・・
これらは全てストレスなのです。

もちろん、無理なダイエットをしていることは言うまでもなくストレスです。
「あれはダメこれもダメ」「　　をしないといけない」と決めつけてしまい、
計画通りにいかないと「イライラする」「あせる」ひどくなると「何かに当たる」
これによって食べ過ぎてしまう・・・これは

「ストレスがあるから太る」のではなく

「食べることでストレスを発散しているから太る」

なぜ食べることで溜まったストレスを発散させることになるのかを説明していきますが、出てくる「カタカナ」の名前は全てホルモンだと思ってください。

ストレスを感じると脳の中で「ドーパミン」や「ノルアドレナリン」「ACTH」というホルモンが出てきます。

まず「ドーパミン」と「ノルアドレナリン」についてですが、この2つのホルモンは「嫌な気分だから気分を良くさせてくれ~！」と脳に訴えます。

あなたは食べている時に幸せだな～と思いますよね？
脳はその「いい気分」を記憶しているのです。

**つまり、脳はいい気分になるように、お腹はいっぱいでも
食欲を出させ、食べるように指令を出すのです。**

そこに気分を落ち着かせる「セロトニン」が出てきてます。
「セロトニン」は、腹が立つ、不安、そして嬉しすぎて舞い上がっている時にも気分が落ち着くように働きかけてくれるとても大切なホルモンです。

またあなたは疲れたりイライラした時に甘いモノが欲しくなり、少し食べたらほっとしますよね？実は「セロトニン」が甘いものが好物なのです。
気分が落ち着くのは「セロトニン」がパワーアップして働いているという証拠。
めでたしめでたし・・・

で、終わってはいけません！！

ストレスを感じたときに他にもホルモンが出てくるのでしたよね。
「ACTH」を忘れてはいけません！

「ACTH」が「俺が増えすぎだから減らしてくれ～！」と助けを求めると、
肝臓の隣にいる「コルチゾール」が出てきます。
すると、平常心を保ってくれている「セロトニン」は逃げてしまうのです！！

「セロトニン」がいなくなると、食欲を出させるホルモン達をもう誰も止めてはくれません。食べても食べても「もう満腹だよ～」と感じられなくなって
しまうことに・・・

だから、ストレスが発散できずに溜まり続けると食べ過ぎることになるのです。

逆に、ストレスでげっそりと痩せてしまう人っていますよね。
え？羨ましいですか？とんでもないですよ。
先程出てきた「セロトニン」を追い出してしまう「コルチゾール」が増えると、

体のたんぱく質を燃やしてしまう

筋肉量、骨量が減る

今まで通りに食べていてもこの「コルチゾール」によって筋肉と骨が減ってしまうから痩せる・・・

筋肉と骨量が減る痩せ方では太りやすくなる、つまり食べないで痩せたことと同じ現象が起きてしまうのです。

また、脳を使うとかなりのエネルギーを消費しますので、細かく頭で考えてばかりいると痩せる、ということもあります。

ただ、イライラすることで脳を使うと細胞が活性化されません。

楽しいことで脳を使って気持ちよくエネルギーを消費してくださいね。

どちらにしても、ストレスで痩せた人は綺麗ではありません。

ストレスは嫌でも感じる事なので、溜めこまないようにすることが何よりも大切です。

「じゃあ、どうすれば発散できるの？」

そうですね・・・

私が今ここで「音楽を聴きましょう」「のお風呂に入って 分入りましょう」などと言っても何の役にも立たないと思います。

もちろんぬるめの温度のお風呂にゆっくりと入ることで、リラックスできる、寝つきが良くなるということがあります。

大好きな音楽を聴いて、気分良く過ごすことができることもあります。

ただ、人それぞれ気持ち良く感じるお風呂の温度も時間もあると思いますし、音楽が嫌いだとすれば、逆にストレスが溜まりますよね。

私から言えることは・・・

あなたが何も余計なことを考えないで楽しめる時間・・・

そして何か「本気で夢中になること」が1つでもあれば、

ストレスなんて溜まらないのではないのでしょうか？

たとえ嫌なこと、腹が立ってもそんなことを吹き飛ばすような夢中になれることを見つけてみてはいかがでしょうか・・・

そう簡単に見つかるものではないかもしれませんが、夢中になれることが1つあると、ストレスだけではなく、生きていく中で絶対に大きなものになると私は思います。

また、ダイエットでのストレスは、この「成功法則！！」をする上では発生しませんし、時間をかけることも一切ありません。

今までダイエットに使っていた時間、悩んでいた時間をこれからは、ストレスを発散できるような素敵な時間に変えてください。

=====

まとめ【ストレス太りの本当の原因とは？】

ストレスによって、たくさんのホルモンと脳が関わり食べすぎる原因や太る原因ができてしまうことは避けられない。

ダイエットでのストレスを溜めないためには

- ・きちんと食べる。
- ・楽しめる時間、夢中になれることを何か見つける。

「サプリメントは野菜の代わりになるの？」

野菜はカロリーが低く、様々な栄養があることはもちろんですが、野菜だけ食べていても意味がありません。

炭水化物・たんぱく質・脂肪の3大栄養素をきちんと食べた上で、栄養をしっかりと吸収できるのです。

「じゃあサプリを飲んでごはんとお肉だけ食べたらばっちり？」

「はい」とは言えません。

たしかに「ビタミンやミネラルがたっぷり」というサプリメントつまり栄養食品といわれるものは、いかにも栄養が取れそうな気がしますよね。

あなたは、ご存知でしょうか？

栄養補助食品とは公的な試験で「危険はないか」「安全なのか」を

調べなくても、販売することができるのです。

つまり、表示されている成分が全く入っていないくても、誰もが口にできてしまうものなのです。もちろん「必要以上に」栄養が入っているものもありますが、栄養成分の含有量が多ければ多いほど体に良いと思いますか？

「私は栄養がたっぷり摂れているから、安心！」なんて思わないでください。ビタミンやミネラルも量を摂りすぎると、アレルギー・むくみ・胃痛・下痢・吐き気・・・さらに、神経や肝臓に障害が起きることも事実なのです。

また、ダイエットを目的とした溢れるほどのサプリ、置き換え食品も栄養補助食品の内の1つですが、これも同じことなのです。

飲んでいるだけ、食べているだけで耐えられないほどの副作用が出てきたり、命を落とすことまでが起きているのです。

ただ、多くは取り上げていないだけで数え切れないほどの方々が「やせたい」と悩み、お金を出し「やせる」と信じて飲み続けた結果が「これ」なのです。

もちろん、栄養補助食品の全てが危険だということではありませんが、

「健康になる」「痩せる」はずの栄養補助食品が山ほど出回っているのに、
大変な病気になり、痩せないという方が年々増え続けているのでしょうか？

それでも手軽だからと買う人が増え続け、何も良くはならない・・・
これによって、恐ろしい金額のお金が動いています。大きな宣伝をする資金があつという間にでき、広告チラシに「お金が欲しいだけのウソつき」と「コンピューターで作られた架空の人」が出てくるのです。
その宣伝、広告を見て、信用し購入する人がさらに増え続けるのです。

あなたがもし、栄養をこのようなもので普段から補っているのなら
「本当に信用できるものなのか」「きちんと成分が含まれているものなのか」ということをもう一度、よく考えてみてください。
それでも、安心できるものならば、口にしてください。

では、サプリのお話の最後に。

先日我が家の近くのバス停で、幼稚園に向かう子供にお母さんが・・・

「Mちゃん、今日も朝ごはん食べられなかったからおうちに帰ったらお野菜のお薬飲もうね！」

その女の子は当然のように「は～い！！」とバスに乗り込んで行きました。
幼稚園に通うような小さな女の子が「食べなくても、お薬を飲むだけでいい」ということが当たり前なのです。
近々「お肉のお薬」「ごはんのお薬」なんて出てくるかもしれませんね。

いくらホンモノの野菜を食べても、「栄養の摂り過ぎ」になることはまずありません。また、便秘気味だからといって固形ではないサプリや便秘薬で食物繊維を摂り、無理に腸を動かせることと、便のもとにもなる本物の野菜で、食物繊維を摂ることのどちらがこれから先につながる解消法だと思いますか？

南からあなたへ

この無料レポート第2弾は、ほんのほんのわずかをお伝えしましたが少しでもあなたのお役に立てられたのなら光栄です。

「痩せたいなら食べること」と、今まで言い続けてきましたがこれからも強くしつこく言い続けます。108回もリバウンドを繰り返し何をしても太るだけだった私自身が食べることで175日で14kgも痩せたのですから、1人でも多くの方に教えてあげなければバチが当たります。いえいえ、私が心から教えてあげたいだけなのです。

「無理をして我慢をしても綺麗になんかなれないよ」

我慢がダイエットの大敵！この我慢があるから爆発してしまいドカ食いや、太る原因になるのです。我慢だらけのダイエットはもうやめましょう！

え？甘いお菓子が我慢できない？

食べてOKですよ。ただし、だけは守ること！

これを守れば甘いものが「痩せるもと」に変身してしまいますよ^^

「きゃー今すぐ教えてええ！！」

捕まえられる前に私はこのへんで失礼いたします。

ここまで来てくださったこと、最後までお話を聞いてくださったこと、心より感謝しています。本当にありがとうございました。

著者： 南 優子

メール：info@diet-no1.com

サイト：<http://www.diet-no1.com/>

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

レポート1：http://mag-zou.com/report_get.cgi?id=m0000195551_1

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