食べても太らない！
秘密の方法マニュアル♡（完全版）

教材作成者：Riisa

Copyright(c) 秘密の方法マニュアル All Rights Reserved

【推奨環境】
このレポート上に書かれているURL はクリックできます。できない場合は最新のAdobeReader をダウンロードしてください。（無料）
http://get.adobe.com/jp/reader/

【著作権について】
このレポートは著作権法で保護されている著作物です。
下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このレポートの著作権は株式会社Adventure Lifeに属します。
著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。
このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。
このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。
著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。
このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。
このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。
このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

目次

1. はじめに

2. 痩せるための考え方や意識ポイント

①痩せるために大切な3つのポイント

②痩せられる人と痩せられない人との考え方の違い

③痩せたい部分ばかり動かしてると太る？？

3. 食べても太らない5つの食事の摂り方のポイント

①生理前の抑えられない欲求に勝つ裏ワザ！

②食べても満たされないときの解消法

③食べ過ぎてしまったときの救済方法

④お腹がすいて眠れない場合には？

⑤ダイエットで便秘が悪化してしまった場合

4. 終わりに

Copyright(c) 秘密の方法マニュアル All Rights Reserved

1. はじめに

みなさんこんにちは☆Riisa です(^^)/

この度はアンケートにお答えいただきありがとうございます！

ここでは、女性なら誰もが一度は悩んだことのある“ダイエット”について

私が**有料販売しているマニュアルで書いているものの一章**を

みなさんに無料でプレゼントしちゃいます☆

出産してから体質が変わって、太りやすくなったとか、

食べたいけれど太るから思うように食べられない・・・

という悩みを持っているママさんたちも多いのではないでしょうか？

Copyright(c) 秘密の方法マニュアル All Rights Reserved

食べるとすぐに体重に出るし、維持すら難しい。

特に子どもがいたら、運動することもできないし・・。

もうどうすればよいの？と悩んでいる方も多いのでは？？

そんなママさんたちにおすすめの、

運動しなくても！食べても太らない方法マニュアルを作成しました！！

ここでは私がおすすめする**食事の摂り方や**

ポイントについて紹介したいと思います。

こちらを実践していただければ、食事のストレスもなくなり、

今までの悩みからも解放されますよ！

Copyright(c) 秘密の方法マニュアル All Rights Reserved

食生活も改善されるので、今よりももっと綺麗になることができますし、

どんな服でも綺麗に着こなせるようになり

お洒落も今よりずっと楽しくなりますよ！！

Copyright(c) 秘密の方法マニュアル All Rights Reserved

2. 痩せるための考え方や意識ポイント

①痩せるために大切な3つのポイント

1. 素直でいること

ダイエットに成功する人というのは、素直な人です。

なぜならダイエットは自分と向き合うことから始まるからです。

でも私〇〇なんだけどなーとか、〇〇だから仕方ないかとか…

言い訳をした口しているような人はいつまで経っても、

現実から逃げていて痩せることはできません。

他人の意見に謙虚に耳を傾けられる素直な人は

ダイエットに対する考え方も柔軟なので、

痩せるコツを掴んで、痩せていくことができます。

Copyright(c) 秘密の方法マニュアル All Rights Reserved

2. 上品でいること

常に上品でいることを意識するだけで、

他人への気遣いや食事へのマナーが自然と身に付きます。

食べ方や1つ1つの行動・動作などが丁寧になり、

他人への気遣いで動くことも増え運動量も増えます。

上品・おしとやかな女性をイメージして行動するだけでも、

ダイエットしやすくなりますよ！

3. ものを大切にすること

日本には食べ物があふれていて、食べたいものが

すぐに手に入るのが当たり前になっています。

Copyright(c) 秘密の方法マニュアル All Rights Reserved

でも食べたくても食べられない人たちのことを考えてみてください、、。

きっと当たり前に食べられるものも、当たり前には思えなくなるだろうし、

１つ１つのものを大切にできるようになります。

この気持ちがあれば、**食べすぎや買いすぎなどの**

行動を防ぐことができるようになりますよ。

②痩せられる人と痩せられない人との考え方の違い

ダイエットというのは、まずは自分と向き合うことから始まります。

その時に、言い訳をしているようでは、

いつまで経っても痩せられません。

Copyright(c) 秘密の方法マニュアル All Rights Reserved

太っている人と痩せている人とでは、そもそも考え方が違います。

基本的に太っている人はネガティブ思考で、

「やっぱり私にはダイエットは無理だ・・・」と

少しできなかっただけで**自分を責めてしまいがち**です。

そしてすぐに諦めてしまうので、続きません。

それに比べて痩せている人は多少太ってしまっても、

「よし！気を取り直してまた明日から頑張ろう！」と

ポジティブに考える傾向があるので、成功しやすいんですよね。

考え方を変えるだけでも、痩せやすくなりますよ！！

③痩せたい部分ばかり動かしてると太る？？

Copyright(c) 秘密の方法マニュアル All Rights Reserved

よく、痩せたい！と思う部分を一生懸命に動かしたりして

痩せようと思っている方って多いのではないでしょうか？

実は**「体脂肪」というのは、全身で増えたり減ったりする**のです。

食べた分以上のエネルギーさえ消費すれば、体脂肪というのは、

全身から均等に落ちていくのです。

なので、気になる部分だけをトレーニングしたり動かしていても、

残念ながら**「部分痩せ」というのはできない**のです。

それよりか、動かした部分はどんどんと筋肉が太くなっていくので、

残念なことに動かした分だけ太くなっていくのです。

Copyright(c) 秘密の方法マニュアル All Rights Reserved

3. 食べても太らない5つの食事の摂り方のポイント

①生理前の抑えられない欲求に勝つ裏ワザ！

生理前というのは、血糖値が急激に下がって、

甘いものを体が欲求するようになります。

でも、生理前や生理中ってお肌も荒れやすく、

甘いものを毎日のように摂り続けていると

ニキビが出来たり肌が荒れてしまったりしてしまいます。

でもそんなこと言っても、自分ではどうしても

食が抑えられないのが生理前、、。

そんな時のとっておきの方法があるんです！

Copyright(c) 秘密の方法マニュアル All Rights Reserved

それは、１日3食の食事を、**1回の食事量を減らして、5～6回の食事に変える**のです。

例えば、8時・11時・14時・17時・20 時。

このように3時間ごとに炭水化物を含む食事をしていくことで、

血糖値を安定させることができ、甘いものへの誘惑に勝つことができるようになりますよ！

一度試してみてくださいね☆

②食べても満たされないときの解消法

今食べたばかりなのに、なんか満たされない！

Copyright(c) 秘密の方法マニュアル All Rights Reserved

さっき食べたのに物足りない！

このようなことってありませんか？

実はこれは、ストレスが原因なのです。

ストレスを感じるときって、食欲を促進させる

ホルモンが分泌されるため、食べても食べても

物足りなさを感じてしまうのです。

そんなときは、ハーブティーが効果的です！

ハーブティーは食欲を抑えてくれる他にも、

美肌効果や幸せホルモンを安定させる効果もあります。

物足りないと感じる食後だけでなくても、ストレスを

感じるときには飲んでみると気持ちも落ち着きますよ！

Copyright(c) 秘密の方法マニュアル All Rights Reserved

③食べ過ぎてしまったときの救済方法

ダイエットしていたのに、うっかりたべすぎちゃったー！！！！！

ということってありませんか？

そのときに、「あーあ。もういいや･･･」と投げやりになって、

ダイエットすることを諦めたりしていませんか？

でも大丈夫です！

１日ぐらいだったらそんなにすぐに太ることはありません！

諦めたらそこで試合終了ですョ･･。

そんなときの救済方法を紹介します！

Copyright(c) 秘密の方法マニュアル All Rights Reserved

★牛乳やヨーグルト（乳製品）

“**食前に**”ヨーグルトを食べます。炭水化物を食べる前に乳製品を

摂取すると、血糖値の上昇を穏やかにしたり、

脂質の吸収を抑えてくれるのです。

（目安）ヨーグルト⇒小カップ1個分、牛乳⇒コップ1杯分

★酢の物（お酢）、梅干し、柑橘系のもの

お酢に含まれる酢酸には血糖値の上昇を抑える効果があります！

“**食事と一緒に**”酢の物を摂るようにしましょう。

酢のものでなくても、梅干しや柑橘系などに含まれる

クエン酸にも酢酸と同じ効果があるようです。

Copyright(c) 秘密の方法マニュアル All Rights Reserved

★ビタミン B 群（レバー・卵・豆類など）

脂質、糖質などの代謝を促す作用があります。

“3食の中に”うまく取り入れましょう！

しかし！！どれも48時間がリミットです！

余分なエネルギーはいったん肝臓に運ばれて

約48時間ストックされます。

その分の食べ過ぎた分をこの時間内にリセットすれば、

太らないというわけなんです！

でも！これはあくまで救済方法なので、

いつも食べ過ぎていたら意味がありませんよ！

Copyright(c) 秘密の方法マニュアル All Rights Reserved

④お腹がすいて眠れない場合には？

特に夜ご飯を早く食べ過ぎてしまったときや、

寝るのが遅くなってしまったとき

「お腹がすいて寝られない。」

ということ、誰もがあるのではないでしょうか？

このような場合におすすめなのが、熱い牛乳を飲むことです。

“温かい”ではなく、レンジでチンをして、

表面に膜ができるくらいの“あつ～い”牛乳です。

熱いとハフハフしなければ飲めません。

その行為でまず空腹感が紛れるのです。

Copyright(c) 秘密の方法マニュアル All Rights Reserved

そして、熱すぎるとなかなかすぐには飲めず時間がかかるので、

満腹中枢が刺激されて、飲み終えるころには

お腹も気持ちも満たされているのです。

そして牛乳の中には、寝付きをよくするホルモンを

刺激する成分が入っているので、入眠効果も期待できるのです。

一石二鳥ですよね。

なので、お腹がすいて眠れないときには、

お菓子や何か食べるのではなく、

あつ～い牛乳を飲むようにしましょう。

⑤ダイエットで便秘が悪化してしまった場合

Copyright(c) 秘密の方法マニュアル All Rights Reserved

ダイエット中というのは、食事の量が減ってしまうため、

自然に便秘を促すものが不足しがちになってしまいます。

そうすると、代謝機能も落ちて痩せにくくもなってしまいます。

なので、しっかりとバランスの良い食事を摂ることは大切になります。

その便秘を解消する簡単な方法としては、

ご飯を食べた後の21時ころまでに、

200gほどのプレーンヨーグルトを食べるだけです。

“食後すぐに”食べることで、

乳酸菌が生きたまま腸に運ばれやすいのです。

そして翌朝スムーズな便通が期待できますよ！

Copyright(c) 秘密の方法マニュアル All Rights Reserved

4. 終わりに

いかがでしたか？

こちらに書いたものはどれも、**みなさんが一度は**

悩まれたことのあることだと思います。

この方法を意識するだけで、太りにくい体になりますので、

ぜひ一度試してみてくださいね☆

このマニュアルに関する感想やご意見も、

メール講座に返信する形で送っていただけるととっても嬉しいです☆

Riisa の連絡先⇒　mailto:mail@biganhada.net

Copyright(c) 秘密の方法マニュアル All Rights Reserved

それでは、また明日以降もよろしくお願いします。

Riisa

追伸

現在下記のような活動をしています。

【公式サイト】 https://biganhada.net

綺麗になりたい方向けに内面・外面・精神面などのすべてから

綺麗になっていく方法などをまとめてあるサイトです。

おすすめの美容アイテムも紹介しています☆

【Riisa の公式 LINE】 https://line.me/R/ti/p/%40ri13

こちらでは週1で、役立つ美容アイテムや情報、またお客様からの

相談などについても紹介しています。

Copyright(c) 秘密の方法マニュアル All Rights Reserved

【Riisa の Instagram】 https://www.instagram.com/rii_1sa/

おすすめの美容アイテムや料理などの役立つアイテムの他、

私のコーデやプライベートも公開しております。

【公式 YouTube チャンネル】 http://biganhada.net/blog/t3dg

文字を読むのが苦手な方や、文字だけでわからない方もいると思ったので、

ここでは（音声付）紙とペンを使って、公式サイトに書いてある

内容の一部をわかりやすく説明しています。

Copyright(c) 秘密の方法マニュアル All Rights Reserved