<https://healthyclub-diet.com/diet7step-karada/>

ステップメール１：痩せたかったら食べましょう

赤文字の箇所をご自身の体験に置き換えてください

これは私のダイエットプログラムに来られる方に最初にお伝えする言葉です。

「痩せたかったら食べましょう！」

「食べると太る」

この勘違いをされている方が、あまりに多いんです。

ダイエット　＝　食べるのを我慢する

この思い込みって、

ほんと〜〜に皆さんもっていらっしゃる！！

（実は私も長年そう思い込んでました^^;）

でもどうでしょう。

食べるの我慢して痩せた結果、

反動でいっぱい食べちゃったり

カラダが冷えるようになったり

たるんで老け込んだり…

それでまたリバウンドしちゃうから、

もう一回ダイエットしようと思うけど

「あの食べるを我慢する日々をまたやるのか…」

「ダイエット」って考えただけでもう

「あ〜また我慢しなきゃいけないのか〜」って

なんだか憂鬱な気分になっちゃいますよね。

これが、ダイエットをつらく苦しいものにしている元凶です！

だって食欲があるのに我慢してたら、

眠くてたまらないのに無理やり起きてると同じですよ。

人の本能に逆らっているんです。

だから、

お腹が空いたら食べましょう。

ちょとした食べ方のコツと

習慣を身につければいいんです。

|  |
| --- |
| （6）**実は私が体脂肪−4％ウエスト−７センチのカラダ作り後、****22年以上楽々完璧ボディーをキープしているのは****「食べるのを我慢しない」を続けているからなんです。**  |

実は正しいダイエットをすると

そもそも変にお腹が空かなくなるから、全然苦しくないんです。

その秘密は、

必要な栄養がちゃんと摂れていれば、

お腹が空かなくなる

ということ！

今までお腹空きすぎていたのは、

わざとお腹減らす食生活をしていたから。

栄養が不足しているからお腹がすく

栄養がとれていればお腹は空かなくなる

まずは、これが食べる楽々ダイエットの基本になります！

食べるもののバランスが整えば

自然とカラダは綺麗に整っていくということ。

**（7）写真**



|  |
| --- |
| **（8）****ここで少しだけ、私の自己紹介をさせてください。****実は私がウェルネスコーチをしているのは、****私自身が間違えたダイエットでとても苦しい思いをしたからです。****私が自分の体型に危機感を感じたのは、20代前半の頃です。****ありとあらゆるダイエット経験者です。****食べないダイエットをスタートして、体重が落ち始めたとき****水分を取ってなかったので便秘に苦しみました。****元々便秘症だった私・・・****便秘薬を処方してもらい飲んだところ、下痢をしました。****これを飲み続けたら便秘も改善、ダイエットもできると勘違いし****毎日下剤を飲み １７キロ痩せましたが、****カラダを壊してしまいました 😨****顔色は悪く、筋肉は落ち、お腹周りもたるみ20代なのに老けました。****女性として自信も無くしとても落ち込みました～****そんな時にあるとき、ダイエットしたにもかかわらず****元気に美しく変わった友人を目の当たりにします。****その友人をきっかけに健康的に痩せられる方法や筋肉を増やす方法を知り、****私は筋肉を増やし引き締めのプログラムを、母はダイエットを取り組むことに。****その結果、母は****1ヶ月で−５kg、ウエスト−7㎝、３ヶ月で−10㎏、ウエスト−15㎝****体脂肪−12％のダイエットに成功！****膝の痛みがなくなりました****私は、****半年で6kg筋肉を増やし****体脂肪−4％****ウエスト−7㎝****悩んでいた、「下痢症」や「顔のたるみ」も引き上がり、****完璧ボディーを22年間ストレスなしでキープしています。****その時から、一人でも多く方の健康とダイエットのお手伝いがしたくて****私自身もウェルネスコーチとして活動するようになります。****これまでの実績としましては、****2,300人以上のアドバイス実績****総減量体重−２１t（一人あたり平均するとマイナス９キロ以上）****減量率100％****2,300人以上のダイエットサポートをさせて頂き、****必ず減量に導いてきた経験から****その中でも特に必要なエッセンスを、****こちらのメール講座ではお伝えしていきますね。** |

それでは明日のお便りは、

「糖質制限で太る人もいる！？」です。

今、糖質制限が流行っていますよね。

でもそれも、正しい知識で行わないと

逆に太ってしまうこともあるんです。

明日はそんな糖質制限の正しい知識を

お伝えしていこうと思います。

明日の配信もお楽しみに！

ウェルネスコーチ　林えり