

痩せやすい体を作るためのルール

カテゴリ：ダイエット

投稿情報：投稿者：Rebody 掲載日：2007-10-17

痩せやすい体を作るためのルール？せっかく痩せたのに、ダイエットをやめた途端、また体重増加。そんな体験はありませんか？正しい方法を選ばないと、リバウンドを繰り返すうちに、痩せにくい体になってしまいます。

最新ダイエット「リバウンドしにくい体を作る」？何kg痩せたというよりも、どう痩せたかが大事？「痩せたい」と思う多くの人がやることは、
・食事の量を減らす
・炭水化物などの太りやすいものを抜く などの引き算の食事方法。？これでは体重の数値は落ちますが、痩せやすい体質に変わることはありません。？それより痩せない理由を考え、**間違っ食べ方を直すことが重要**です。

食べたものを吸収し燃焼させる食べ方をしましょう。？**効率よく痩せるには運動の取り入れ方も重要**？「**痩せにくい人**」とは、**体の代謝が低下している人**です。？代謝を上げるには筋肉、特に体の内側の骨に近い筋肉(インナーマッスル)を鍛える運動がベスト。？それには激しい運動よりも、筋トレなどが効果的です。？_

~~は(話題の)動きです。~~ **リバウンドや、痩せにくい体になる要因**を**チェックしないようにする**？

リバウンドや、痩せにくい体になる要因

食事を減らして体重が減るのは、

体が緊急時用にためている**備蓄栄養を削っている**から。 極端に減らした状態が続く

と、

体が危機感を覚え、代謝を落とし、 少しでも摂取した栄養をためようとして。

？数字にだけとられると、体の機能はますます低下します。？**体重の変化よりも気にかけるべき点**？**脂肪を落として代謝を上げるために筋肉をつけると、体重が増えたり横ばいになる場合も**。？だから、**体重の数値に一喜一憂するのはナンセンス**です。

見た目の変化に直結するのはマイナス2kgより、ウエストが2cm減ることです。？体重を減らすことだけを目的にせず、**ワンサイズ下の服を着ることを目標**にしましょう。？**栄養不足で太っている人は多い**？「**2000人のダイエットカウンセリングで、食べすぎで太っていたのは1人だけ**。」という事実？痩せたい人は「食べ物に敵」と考えがちです。？でも、「**食べない**」生活で**栄養が偏り、スティックにならばなるほど痩せられない**。という悪循環に。？**栄養不足を解消し、脂肪を燃やす体にするには、頭を切り替えてみましょう**。

今まで避けていた食べ物があなたの体質を変え、痩せさせるものかもしれません。？**栄養素の消費は個人個人で全く違う**ため、

太りにくい食べ物でも太る人はいるし、肉を食べたほうが痩せる人もいます。

自分の体に合うものを知ることもダイエットの成功の鍵です。？_

？ **激しい運動だけでなく、楽な運動で痩せやすい体を作ることもできる**？ 栄養の消費に個人差があるのと同様、運動も人それぞれに効果が違います。？ ストレス太りになりがちな副交感神経の働きが低下している人は、

深呼吸でリラックスするだけで痩せる場合も。？ 運動するなら、瞬発力をつける激しい運動より、

持久力をつける運動で インナーマッスルを鍛え代謝量をアップさせましょう。？ スポーツをしないで、20kg 痩せた経験を持つ方は言います。「運動は絶対じゃない」と。？ 嫌いなことをやってストレスをためるのではなく、

運動が苦手な人は自分の体と相談しながら、できることを習慣的にやりましょう。？ 常に見られてる気分で姿勢を良くしたり、ウエストを締めることでも、体は鍛えられます。？ **進化するダイエット法をキャッチし続ける姿勢が大事**？ その人の体は、食べたものが作ります。 **食べているものが変われば体質も変わるし、**

痩せるきっかけになる食べ物も、必ずしも以前と同じではありません。？ 「リバウンドしても、また同じ方法で痩せればいい」

とって再挑戦しても、多くの方がうまくいかないのはこれが原因です。？ **体質は生活環境や加齢によって変わるもの。**？ 体の条件が変わっているのに、以前と同じ方法をやっても、痩せられません。？ 今の自分にぴったりの方法を、さまざまな情報の中から積極的に擦してみましょう。