

特別無料レポート

「間違いだらけのダイエット4つの常識」

無償配布許可レポート

Weight Masters Club 2006

著作権について

この特別無料レポート「間違いだらけのダイエット4つの常識」(以下レポート)は、国際法である著作権法で保護されている著作物です。「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。「レポート」の著作権は、このレポートを作成した齋藤兼司にあります。

ただし、このレポートは、「一切手を加えない」「販売しない」という条件でのみ、無償再配布が可能となっています。ご家族、ご友人、またホームページやブログを通して、ご自由に再配布して下さって結構です。齋藤兼司の書面による事前許可を得ずして、レポートの一部だけを転載することは、著作権法によって禁じられていますので、予めご了承ください。

使用許諾許可証

第一条 目的：齋藤兼司が著作権を有する「レポート」に含まれる情報を読む権利を許諾するものです。

第二条 損害賠償：このレポートを販売、または無断で一部を転載した場合、直ちに齋藤兼司に対して、違約金として違反件数ごとに10万円を乗じた金額を払うものとします。

第三条 その他：「レポート」は、齋藤兼司の研究と実際の経験に基づいて作成されていますが、このレポートに基づいて読者が得た個人的な不利益、損害が生じた場合において、齋藤兼司はその結果に責任を負うものではありません。あくまでも、読者が自己責任においてこの「レポート」を活用するものとします。

特別無料レポート「間違いだらけのダイエット4つの常識」

発行所：T.I.L.L. (総合理想生活研究所) 齋藤兼司

住所：〒229-1137 神奈川県相模原市二本松3-22-8 電話&FAX：042-771-6562

ホームページ：<http://www.1till.com/nlprbdiet1.html> E-mail：diet@1till.com

Copyright ©2006 T.I.L.L., & Kenji Saito All rights reserved

一生自由に体重をコントロールする方法を今すぐ知りたい方は

ホームページ : < <http://www.1till.com/nlprbdiet1.html> >をご覧ください。

目次

ページ番号をクリックください

「ダイエットのうそを暴け！」

1. 「やせるためには細かいカロリー計算が必要！」のウソ

- ・体重の増減を決めているもの・・・・・・・・・・・・・・・・・・(5 p)
- ・脳を変える重要性・・・・・・・・・・・・・・・・・・(7 p)
- ・満腹中枢・空腹中枢を操っている黒幕・・・・・・・・・・・・・・・・・・(9 p)
- ・正しい食べ物との付き合い方・・・・・・・・・・・・・・・・・・(10 p)

2. 「脂肪を燃焼させるために激しい運動をしなくてはならない」のウソ

- ・ダイエットを始める前の「大きな勘違い」・・・・・・・・・・(11 p)
- ・ダイエットを始める前の「真実」・・・・・・・・・・(12 p)
- ・大切なのは「小さな成功の積み重ね」・・・・・・・・・・(13 p)
- ・激しい運動は太るって本当？・・・・・・・・・・(14 p)

3. 「辛い食事制限をしなくてはいけない」のウソ

- ・辛い食事制限が太る原因！？・・・・・・・・・・(16 p)
- ・ストレスフリーはダイエットサプリ・・・・・・・・・・(17 p)
- ・ストレスを軽くするストレスリリーバー・・・・・・・・・・(18 p)

4. 「食材を細かく分類し、バランスよく食べなくてはいけない」のウソ

- ・混乱を生み出す元凶・・・・・・・・・・(20 p)
- ・継続を妨げる「ダイエットの知識」・・・・・・・・・・(21 p)

あとがき (23 p)

インターネットミニセミナー第1回 「やせるためには細かいカロリー計算が必要！」のウソ

このカロリー神話は、ダイエット業界の中で最も信じられているウソのひとつです。さまざまな食材にはカロリーの表示があり、レストランなどでもメニューの横にカロリー表示がしてあるものが多いと思います。これが実は、やせるための大きな障害になっているということに多くの人はあまり気づいていません。

ではそのウソを暴いていきましょう。

体重の増減を決めているもの

ダイエットの黄金律（ゴールデンルール）である「消費量が脂肪蓄積量を上回るときに初めて体重が落ちていく」ということを、多くの方は「脂肪蓄積量＝カロリー」と考えてしまうわけです。そう考えると当然、自分が消費するカロリーよりも多くカロリーをとってしまうと太るので、細かいカロリー計算をして消費量を上回らないようにと結論付けます。

しかし、真実はというと、体重の増減はカロリーの摂取量が決めているわけではありません。

もし本当にカロリーの摂取が多い人が太るのであれば、やせの大食いという言葉はどなるのでしょうか。また、実際にテレビでやっている、「TVチャンピオン」に出てくる大食いチャンピオンはどうなのでしょう。あの番組に出ている「大食い」たちで太っている人は一人もいません。逆に、一般の人よりもやせているように見える人が多いのではないのでしょうか。

たくさん食べても太っていない人がいるということは、「カロリーの摂取量 = 脂肪蓄積量」ではない、ということを証明しています。

では、カロリーでなかったら、一体何が私たちの体重を決めているのでしょうか？

実は、体重というのは、「脳」が決めているものなのです。

脳自体、非常に複雑なプログラムを持っています。現代科学の粋を集めてもまだ完全には理解されていないくらいです。しかし、脳の中樞が、体の諸機能をコントロールしていることは、少しずつ分かってきています。

体重は、摂取カロリーだけが決めているのではなく、脳の安定化構造が、設定重量の近くで体重を調節して決められているのです。例えば、視床下部は、食欲を調節でき、カロリー消費を変化させる代謝レベルはもちろん、食物の吸収も調節できます。ですから、脳は多くの精密なプログラムで食物の摂取（脂肪蓄積量）を処理しているのであって、すべてのカロリーが直接太ることにつながるわけではないのです。

ダイエットをするときは、この新しいダイエットの黄金律（ゴールデンルール）を覚えておいて下さい。

「体重は脳が決めている」

私が通常のダイエットに失敗し続けた後、この真理に気がつき、脳に理想体重をインプットしたところ、体重68kg、体脂肪率22%あった体が、4ヶ月でみるみる体重が落ち、体重54kg、体脂肪率12%になることができたのです。

脳を変える重要性

うまく脳を「太る脳」から「やせる脳」へと変えていくと、これらの脳の複雑なシステムがやせる方向へと変わり、「自動的にやせる」ようになるのです。そうです、あなたも、「やせの大食い」になることもできるのです。

ダイエットをするほとんどの人が、本や雑誌で読んだダイエットの知識や、テレビの特集などで得た情報を左脳で理解、分析し、ダイエットに生かそうとします。しかし、その理解や分析で行うダイエットは、左脳で行われているので、決してうまくいきません。左脳でこれらを「理解」していても、ほとんどの場合は失敗します。

というのは、左脳で「理解」しただけでは、それらのことを続ける「行動」をとることができないからなのです。その様な知識や情報で誰もがやせられれば、これほどのダイエットブームにはなるはずがないのです。次の実例を見てください。

「あるところに一人の栄養士の女性がいました。彼女は、どうしてもやせることができないので、ダイエットのカウンセリングを受けることにしました。

その栄養士の女性は28歳、独身で、身長は164センチ、体重はなんと90キロでした。彼女は栄養士として、様々な人にウェイト・コントロールのための指導をしているのに、なぜか自分の体重管理ができないというのです。以前は56キロの体重だったのが、この仕事を始めてからどんどん増え、ついには90キロにまでなってしまったのです。カロリー計算はお手の物なので、何度も自分専用の低カロリー・レシピを作ってやせようと挑戦しても、我慢できなくて、人一倍食べてしまい、失敗していました。

Mさんは、カロリー計算して、バランスの良い食生活をすれば、体重が減り、健康的にやせられるということを誰よりもよく知っていたわけですが、それでもできなかったのです。」

この女性は、栄養士で豊富な知識がありました。そして、多くの人にウェイト・コントロールの指導をするほどだったわけです。しかし、左脳でカロリー計算や、栄養素の分析を行うたびに、目の前に食材があり、常に食べ物のことばかり考える生活をしていました。それらの食べ物のイメージが強く脳にインプットされているので、我慢しようと思っても、つい手が出てしまったわけです。

これは、ダイエットに限ったことではなく、タバコやお酒にも当てはまります。禁煙をしている人は、「タバコを吸ってはいけない、今は禁煙中だ」と常にタバコのこと
で頭を埋め尽くしてしまいます。その結果、タバコを吸っていなくても、頭の中がタバコのイメージで支配されてしまい、最終的にどこかでタバコに手が出て、禁煙を挫折してしまうのです。

つまり、カロリー計算をして、常に頭の中(左脳)で、「食べ過ぎてはいけない」「カロリー控えめに」などと考えていると、食べ物が頭の中を離れず、結果として、禁煙を挫折する人と同様に、ダイエットに挫折してしまう結果に陥ってしまうのです。

「意志力と想像力が相争うと、想像力が2乗の力で勝つ」というデータがあります。カロリー計算をすると、この原則通りの結果になってしまいます。つまり、「食べ過ぎないようにカロリー計算をして食事を減らそう」とすればするほど、想像力のほうが、「もっと食べたい」「おいしいものをたくさん食べたい」となるわけです。そして、意志力と想像力がケンカをした結果、想像力が大勝利を収めることになるのです。

私たちの体を動かしているのが脳であり、その脳が指令を出して私たちに食べ物を食べさせているわけですから、その大元である「脳」を何とかしないで、いくら知識や情報をインプットしても、ダイエットをすることができません。

満腹中枢・空腹中枢を操っている黒幕

脳の中にある空腹中枢や満腹中枢は、体の中のさまざまな物質やホルモンに反応して信号を出しますが、主に血糖値の影響を受けて働いていることはご存知ではないでしょうか。血液中の糖分が少なくなると空腹中枢が動き出し、「お腹が空いた」と感じますし、食事をして血糖値が上がると満腹中枢が動き出し、「お腹が一杯」と感じます。子供が食事前にお菓子を食べるとすぐに血糖値が上がり、「ご飯いらない」と言うのは、そのせいなのです。

ですが、空腹中枢や満腹中枢を動かしているのは血糖値だけではありません。さらに、目や鼻などの五感からの情報も、区服中枢が働くきっかけになってしまうのです。

こんな経験はないでしょうか？

デパートの食品売り場で、おいしそうな匂いをかいだり、テレビのコマーシャルでおいしそうなピザの宣伝などを見かけたりすると、それまで意識していなかったのに、急にお腹が空いてくる、という経験です。私などはサブリミナルコントロールされやすいので、テレビのCMを見ながら、「あれが食べたい」「これが食べたい」と無意識に言ってしまう、妻に「まったくあなたはCMに弱いわね」と怒られてしまいます。

このようなことが起こるのは、食べ物を見たり、匂いを嗅いだりすることで空腹中枢が刺激されて、脳が「食べたいモード」になってしまうからなのです。

実際に見たり感じたりしていなくても、食欲のスイッチは食べ物を頭の中で想像するだけでも「オン」になってしまいます。ですから、カロリー計算のために、いろいろな食べ物を想像したり、実際に見たりしているうちに、必要以上に食欲が湧いてしまい、結果、我慢できずに上記の栄養士さんのように食べ過ぎてしまうのです。

私は以前、アメリカに3年近く住んでいたのですが、アメリカの食品には必ず細かいカロリーや、成分表示が細かく義務付けられています。そして、アメリカ人は、その成分表示を細かく見ながら、「これは体にいいわね」「これはやめておこう」と判断をします。ところが、スーパーに行くたびに違和感を感じたことがあったのです。それは・・・

「成分表示を細かく見ている人ほど、信じられないほど太っている」

という事実でした。また、Fat Freeの食品（脂肪が入っていない、属に健康だと言われている食品）のコーナーにいる人ほどFat Free（自分自身脂肪がない）の状態とは程遠い人たちで一杯という笑えない冗談のような状況なのです。これは、そのように食品に関して細かく気にする人ほど、頭の中に食べ物のイメージがあり、つい食べ物に手が出てしまう事実を如実に表しているのではないのでしょうか。

正しい食べ物との付き合い方

ですから、正しいダイエットの秘訣は、細かいカロリー計算をすることにあるのではなく、満腹中枢をうまく働かせて、うまく満腹を感じるように仕向けてあげることなのです。そのためには、我慢、我慢の「ストレスダイエット」ではなく、食べたいものがあつたときは素直に喜んで食べる方がよいのです。

そのときは、行っているダイエットにこだわらず、食べることを思い切り楽しみ、ゆっくりと少量ずつ、味わうように食べるのです。そうすると、ゆっくり味わって食べている間に満腹中枢が刺激され、必要以上には食べなくなりますし、ダイエットからくるストレスでリバウンドが起こることもなくなってきました。

肥満の原因は、脳が、体が消費する以上の脂肪を蓄積させてきたために起こった結果なのです。まずそのことを踏まえたうえで、理解はするが失敗する「太る脳」ダイエットから、自動的に行動へと移る「やせる脳」ダイエットへと変えていきましょう。

インターネットミニセミナー第2回

「脂肪を燃焼させるために激しい運動をしなくてはならない」のウソ

ダイエットを始める前の「大きな勘違い」

ダイエットを始める前に、多くの人は挫折につながる大きな勘違いをします。

それは、ダイエットを始める時に、「自分はやせたい」という思いがあるということと、「ダイエットが続く」ということがイコールであると考えてしまうことです。

しかし、一般的に「やせる」ということは、少なくとも現状を変えるということですから、それなりにエネルギーを要します。まずは、自分で「心から喜んでダイエットをしたいのではない」ということを認識するべきです。

多くの人は、やせなければならないという思いから、すぐに大変なダイエット（激しい運動）を始め、「辛く苦しいダイエット」を無理矢理がんばってしようとするために挫折を経験してしまいます。

つまり、やる気に任せて勢いでダイエットをするので、自分が挫折をしないような対策を立てないのです。こういう言葉をご存知でしょうか？

「愚者は自分もできると思う。賢者はバカでもできることをやる。」

ダイエットを始める前の「真実」

ダイエットを始めるときは、「今度こそ挫折せずにやり遂げていこう」と勢いをつけるので、無理なダイエット（激しい運動）を始めてしまいます。そうではなく、自分の弱さ（挫折する可能性）を予め計算し、挫折しない計画を立てれば絶対にうまくいくのです。ということかということ・・・

「ナマケモノでも挫折しないような計画を作れば、誰も挫折しない。」

ということなのです。私も以前は、ダイエット初日に、今まで運動をほとんどしてこなかったのに、がんばって全力で30分走り、いきなり食べる量を減らしたので、何度もダイエットに失敗してしまいました。辛くて、辛くて、1週間持てば良い方でした。大抵は、「雨が降った」「今日は忙しかった」などの言い訳をつけて、いつのまにかやらなくなってしまったのです。

ですから、「それほどやる気と努力を持たなくても、最後まで続く計画」を作り、電車がレールの上をスムーズに走っていくように道を引いてあげることができれば、少なくとも、「がんばってやせよう」と思っているあなたは、100%確実にそのプランを遂行していくことができるはずです。

ほとんどの人が「私はやる気がある」という間違った前提でダイエットをスタートさせています。もちろん、最初はみんなやる気があるからダイエットをスタートするのですが、そのために、「やる気がなければ続かない方法」をとってしまうことが悲劇の始まりなのです。

そうではなく、やる気がなくても続く方法を最初から考えれば、自分に無理矢理やる気を出させる必要はなくなります。また、仮に途中でやる気が無くなってしまっても、後は、レールの上を電車が走って目的地につくようにやせることができるのです。

大切なのは「小さな成功の積み重ね」

ダイエットをするために、様々なダイエットメソッドやダイエット理論を長い時間をかけて勉強する方もいらっしゃるでしょう。しかし多くの場合、それらを勉強し終わるころには、体重は減っていないのに、「ダイエットしたつもり」になってしまうものです。

テレビで「これがダイエットには効く」と聞き、次の日にさっそく買いに行っても、計画性がなくては続きません。それでは意味がないのです。

激しい運動ではなく、効果がそれほどなさそうな緩やかでソフトな運動を少しずつ続けていくことが、自分に対する「小さな成功の積み重ね」となり、「自分是可以する」という自信になっていきます。

そうすると、途中でやめることが、無性にムダなこと（今までの積み重ねを壊すこと）に思えてくるので、途中でやめようということすら考えなくなるのです。そうしたら、後は、目標の体重になるまで、それを続けていくだけです。

スペースシャトルの発射台をご覧になったことがありますでしょうか？ものすごい白煙を吹き上げて、ゆっくりと機体が上がっていきます。あの打ち上げの際、もし、噴射口から出てくる噴射が出たり出なかったりしたとしたら、きっとスペースシャトルは落下してしまうことでしょう。ところが、エンジンの噴射は絶え間なく出続けるため、大気圏外まで出ることができ、そこまでいくと後は惰性で進むのです。

ウェイト・コントロールも全く同じです。ある程度惰性がつくところまで、エンジンを噴射させ続けることが大切なのです。小さな行動でいいので、それが習慣性を持ち、惰性がつくまで行い続けることがダイエット成功の近道となります。

1分間外に出るだけでもいいですし、腹筋1回でもいいです。何でもいいからとにかく「今日」やってみて、その簡単なことを1ヶ月続けることが重要です。

激しい運動は太るって本当？

また、今までのダイエットの間違った常識のように、激しい運動（本気で走るなど）をすると逆効果になります。私のおきのように挫折してしまいますし、激しい運動は血中の糖を使うだけで、脂肪を燃焼させることにはなりません。

激しい運動とは違い、軽く汗を流す程度の有酸素運動（とまらずに動き続ける運動）の場合、20分を過ぎた辺りで、体の中の脂肪が燃焼されエネルギーに変わり始めます。そして、体の性質上、何もしていない安静時には、血中の糖よりも、主に脂肪がエネルギー源として使われ、激しい仕事やスポーツをする時には血中の糖を使います。

ですから、激しい運動をして、血中の糖を使わせるよりも、有酸素系の運動や、筋力アップをして基礎代謝を上げた方が簡単ですし、ダイエット効果も高いのです。

一般に、筋肉質（筋肉量が多い）の人ほど、体の働きが活発で代謝量が多くなります。また、筋肉は体を引き締め、体型を整えることもします。ただ脂肪を落とすよりも、体の内側に筋肉がついてくることにより、内側からも、脂肪を落とすことができるようになります。

激しい運動は、体にストレスを与えますので、ダイエットには逆効果となります。人間ストレスがかかると、それに対応しようとしてエネルギーをため、万が一に備えようとしています。激しい運動をすると、体が脂肪を貯めやすく動き出してしまうのです。

そこに、激しい運動で血中の糖が使われてしまい、脳の視床下部から「血糖値が足りない」という指令が下り空腹中枢が刺激され、ご飯をたっぷり食べてしまうのです。脂肪を貯めるように脳が指令を出しているときに、ご飯をたっぷり食べたら、激しい運動をしていなかったときよりも脂肪が付いてしまうのも当然です。

皆さんもご経験ありませんか？運動をした後にご飯がおいしく、普段よりも食べてしまうなどということ。それが積み重なると、なかなかやせられません。

激しい運動の欠点が見えてきたのではないのでしょうか。

激しい運動は挫折を促し、脂肪の燃焼よりも血中の糖を使わせ、しかも、ストレスで脂肪が付きやすくなっている上に、運動の後たくさん食べてしまう。いいことなしです。しかも「辛い」「大変」「続かない」ということでは、まったく意味がありません。

皆さんも、ダイエット計画を立てるときには、激しい運動は排除して、手軽で簡単にでき、長期的に続くエクササイズを取り入れていきましょう。

インターネットミニセミナー第3回
「辛い食事制限をしなくてはいけない」のウソ

辛い食事制限が太る原因！？

多くの方が、やせようと考えたときに、ダイエットを「辛い食事制限」とセットで考えてしまいます。そのため、「ダイエット＝辛い」という図式ができてしまいます。

しかし、本当にダイエットに辛い食事制限が必要なのでしょうか？

いいえ、事実はこれとまったく反対です。実は・・・

「辛い食事制限」をすることがあなたを太らせる

のです。朝の生活習慣病予防研究所所長の浅野博士はこのように言っています。

「ダイエット中の「食べたいものが食べられない」という状態は、私たちにとって大きなストレスになります。ストレスがたまると、脳の機能が鈍り、満腹感を感じにくくなったり、偽の食欲が生まれてしまうだけでなく、脂肪を蓄える働きを持つこころちぞーるというホルモンが分泌されてしまいます。せっかくダイエットをして体脂肪を減らそうとしているのに、そのダイエットがストレスになると、体脂肪を増やすホルモンがどんどん分泌されて、ますますやせにくくなってしまうのです。」

ダイエットの天敵は「ストレス」なのです。浅野先生が書いているように、ストレ

スが発生すると、脳はそのストレスを緊急事態と受け取り、それに対処するために脂肪を増やしたり、体重を増やしたりしてしまうからです。このことは、リバウンドのプロセスとしてよく知られています。

食事を急に減らしたりして、我慢する（ストレスを作る）と、体はそれを飢餓状態（緊急事態）と判断します。そして、今後食事が入ってくる保証がないので大変だと思い、摂取したエネルギー量からできるだけ脂肪へと蓄え、飢餓に備えようとするのです。その状態のときに、普通の食事量に戻すと、ここぞとばかりに脂肪がついてしまうこととなります。

ストレスフリーはダイエットサプリ

逆にストレスレス（ストレスがない）の状態では、心はリラックスし、緊急事態に備える必要がないので、脂肪・体重を増やす方に脳が働きません。ですから、ストレスを貯めないようにすることが大変効果的な「ダイエットサプリメント」になります。

例えば、チョコレートが好きな人がいて、ダイエット中に、「絶対に食べない」と決めてしまうと、本当は食べたいためにそれがストレスとなり、体重が落ちてダイエットを止めたときに、チョコレートを食べすぎてしまうのです。

ですから、成功するダイエットの鍵は、あくまでも「脳」をどのような状態にするかということなのです。第 1 回目でも説明しましたが、体重というのは、摂取したカロリーで決まるものではなく、あくまでも脳が決めていることだからです。

この真実を理解したときに、「ダイエット = 辛い」食事制限という図式が崩れ去ります。そして新しい図式である「ダイエット = 楽しい」が出来上がります。

ダイエットを「辛く、挫折しやすいもの」にするか、「楽しく、確実なもの」にするかは、ここにかかっています。挫折の大元になる、「辛い食事制限」は今日限りお別れしてしまいましょう。

ストレスを軽くするストレスリリーバー

では、辛い食事制限がいけないからといって、食べ過ぎていいのでしょうか。それでは、何時まで経ってもやせるわけがありません。あくまでも、体が必要とする適量でないと、脳を完全にコントロールできる人以外は、太ってしまう可能性が大きくなります。

その様なことにならないように、ダイエット中に好きなものが食べなくなった場合のときのために、ストレスリリーバー（ストレス解消物）を作り、ストレスを溜めないようにしてみてください。

私もチョコレートが好きなので、我慢しているとストレスが溜まり、どうしても食べなくなったとき、つい一箱丸々食べては罪悪感に陥っていました。当然体重も落ちません。これはまずいと思い、少し値段の高い、おいしいチョコレートをカバンに忍ばせることにしました。そして、どうしてもチョコレートが食べなくなったら、一粒だけ口に入れることにしました。

そのときは、チョコレートを食べてしまった自分を責めるのではなく、そのチョコレートを心から楽しむのです。そうするとストレスはたまりません。しかも、値段の高いチョコレートなので、一気に食べずにゆっくりと長く味わおうと、大切に少しずつ食べたこともあり、一箱で1ヶ月くらい持たせることができました。長期的な目で見て、がんばって我慢しているときよりも、食べるチョコレートの量が相対的に減ったのです。

人それぞれ、どのようなことがストレスになるかは違いますが、食べ物を我慢してストレスになる場合は、リワードシステム（ご褒美）に自分の好きな食べ物を組み込むといいでしょう。そして、1週間がんばったらその食べたかった物をご褒美として自分に上げると、我慢からくるストレスは溜まる前に消えていきます。

また、社会人であれば、飲みを誘われたりすることもあるかと思いますが、その時は我慢せず、ダイエットのことを忘れて飲みに行ってもまったく問題ありません。ダイエット中だからといって、「飲みません。食べません」では相手にも失礼ですし、第一、楽しくないでしょう。ダイエットを成功させるための鍵は、何よりもストレスを溜めないことが第一だとお考えください。

しかも、脳が脂肪蓄積量を決めているという事実から考えると、1日や2日大食いをしたとしても、脳がその蓄積量以上の食べ物は排泄しようと働くので、一時的に体に水分を多く含んだり、胃腸の内容物が増えたりするだけの体重増加なので、いちいち神経質にならないほうがいいのです。

ただし、気をつけなければならないことは、その様な飲みに行くことを、3日以上連続で続けないということです。体重が減っている時は、代謝量が減っていきますので、3日以上続けてこのように飲みに行ってしまうと、その代謝量以上のエネルギーを得てしまい、体はそれらを消費できずに脂肪として取り込んでしまうからです。飲みに行くのも問題ないですが、「3日」という制限を覚えておいて下さい。

どんな習い事、プログラムでもそうですが、現状を変えようとするときに、必ずそれに反対する力が働きます。がんばって我慢したときのストレスがそれです。そのストレスが挫折へと結びつく危険性は常にあります。

「ストレスを溜めないために、過度な食事制限はしない」という原則を覚えておいてください。ダイエットの辛さが10倍は軽くなっていくことでしょう。

インターネットミニセミナー第4回

「食材を細かく分類し、バランスよく食べなくてはいけない」のウソ

混乱を生み出す元凶

厳禁食品 - 肉類（牛、豚、鶏、ハム、鶏卵、ベーコン） 動物性油脂（ヘット、ラード） 乳製品（バター、チーズ、アイスクリーム） 菓子類（和菓子、洋菓子）

要注意食品 - 果物、澱粉質（白米、小麦粉、イモ類）

必需食品 - 穀類（玄米、そば、あわ） 海草（ひじき、こんぶ、わかめ、のり） 野菜（葉菜類、根菜類） 下等小動物（小魚、甲殻類、貝類）

随意食品 - 種実（くるみ、銀杏、マツノミ、ゴマ） 豆類（小豆、大豆、エンドウ、ソラマメ） 植物油（ごま油、大豆油、紅花油）

どうでしょうか？一度読んで覚えられた方はいらっしゃいますか？

上記の食品群は、あるダイエット本から抜粋したものです。その本を読んでいて思ったことを率直に書かせてください。

「訳が分からん！」

本当に、医学書のように専門用語が飛び交い、聞いたこともないようなビタミンの名前が連なり、調理法まで細かく指示してあり、それ以外ではいけないそうです。

本当に、これらのことを覚え、実践したとします。その方にしたい質問がこれです。

「どのくらい続きますか？」

私が特にそうなのかもしれないのですが、このように食材をダイエットのために吟味し、カロリー計算をし、調理法まで気を使っていたら、絶対に長続きしません。いつの間にかやめてしまうでしょう。

継続を妨げる「ダイエットの知識」

ダイエットでも、英会話でもそうですが、「継続は力」なのは誰もが認めるところでしょう。ところが、この細かい食材の分類や、栄養素の計算などは、その「継続」を妨げる以外の何物でもないのです。

ここで、誤解していただきたくないのは、「細かい食材の分類がいらぬ」ということと、「栄養バランスを無視する」ということは同じではないという点です。

私も、野菜はよく食べるようにしますし、ジャンクフードと呼ばれるような、あまり体に良くないとされるようなものは食べることを控えます（でも好きなので、我慢することはしません）。

しかし、普通に食べたいものを食べても、やせることは可能なのです。脳を「太る脳」から「やせる脳」へと変えるだけで、脳は脂肪蓄積量をコントロールし、不必要な食べ物が多く入ってきたら、それを排泄にまわしてしまうようにできます。

ですから、「この食材は太りやすい」とか、「この食材はダイエットには欠かせない」などと分類することはあまり意味がありません。人は「食材で太ったり、やせたりするのではない」からです。

では、何で太ったりやせたりするのでしょうか？

根本の原因は、脳への「ストレス」です。この「脳」をうまくコントロールできれば、苦もなくやせることができ、うまくコントロールできないと太ってしまうのです。

食品の細かい分類、計算、調理法を覚えることなどは、面倒くさく、脳へは「ストレス」となってしまいます。それよりは、質の良いものを、心からおいしく食べ、「これは食べてはいけない」「これは太るかもしれない」などという心配から離れてリラックスしたほうが確実にやせます。

あなたも、細かいダイエットの知識などを覚えることに時間やお金を使わずに、より楽しめる、リラックスできることにそれらを使っていてください。そのほうが遥かに有益で、人生を豊かにしてくれることでしょう。

あとがき

いかがだったでしょうか？

この特別無料レポートは、以前インターネットミニセミナーとして配信していたものをまとめ、再編集したものです。皆様がすでにご存知のことかもしれないが、少しでも無理で辛いダイエットをしようとしている人の気持ちを軽くし、「何だ、ダイエットって楽しんでいいものなのか」ということが分かっていたら幸いです。

世の中には多くの間違ったダイエット情報が氾濫し、多くの人が、「ダイエットの呪縛」に捕らわれています。どれほど多くの時間をダイエット本を読むことやダイエット番組を見ることに費やし、どれほど多くのお金をダイエットサプリメントやダイエット器具に費やし、無駄にしていることでしょうか。一生の間にダイエットに費やした時間、お金、エネルギーを合計したら、とてつもない量になるのではないのでしょうか。

体重に関するあらゆる問題の根本は「脳」にあります。NLP（神経言語プログラム）という脳特有の言語を使い、脳を「やせる脳」へと変えてしまえば、それらの無駄なダイエットに費やす時間、お金、エネルギーをもっと生産的なことに使っていいことでしょうか。

ぜひ、このレポートにあったことを参考にし、この「脳でやせる」という事実を脳で「理解した」だけではなく、実践し、目標体重を達成していきましょう。あなたが1日も早く「やせる脳」を手に入れ、理想体重になり、健康で豊かな生活を送ることができることを心から応援しています。

パーソナル・ダイエット・コンサルタント

齋藤 兼司

「やせる脳」を効果的に作りたい方は、ぜひ

ホームページ： < <http://www.1till.com/nlprbdiet1.html> > をご覧ください。