

こんにちは、みゆです。

今回は「痩せた後のキープは超簡単」というお話をしますね。

これは嘘偽りない話で、
正しい方法で痩せた後の身体って、
本当にそうそう太らないんです。

- ・ 痩せた後はリバウンドしやすい
- ・ よほど気を付けないとすぐ体重が増えてしまう

こう思っている人は多いと思います。

過去の私もそうでした。

「一生懸命ダイエットして痩せた後もずっと、
ブロッコリーとかササミみたいな食事をしないとイケないの・・・？」

太っていて痩せられなかった時、食べたいものが食べられず、
ずっと食事にストレスを感じていました。

だから、

「食事制限しててもこんなに太ってるんだから、
ダイエット後はきっと今以上に我慢だらけの生活になるんだろうな」
「体型キープのために、低カロリーなものしか食べられないんだろうな」

そう思っていたんです。

でも、現実とは全然違いました。

痩せた後、結構自由に食べているのに、本当に太らないんですね。

これには、きちんと理由があります。

なぜなら、【人間って実は太りにくい仕組みになっている】からです。

ご存知でしょうか。

人間が1kg分の体脂肪を増やすには、7200kcalものカロリーが必要なんです。

7200kcalって、結構なカロリーです。ラーメンが10杯くらい食べられます。

つまり、「体脂肪1キロ増やすには、ラーメン10杯食べなきゃいけない」ということなんです。

こう聞くと、キープって楽そうに聞こえませんか？

私は以前、丸一日自由に好きなものを食べて、トータルの摂取カロリーを計算してみました。

フラペチーノ、パスタ、クレープ、焼き肉・・・と、
外で好きなものを自由にお腹いっぱい食べました。

思う存分食べたのに、後で計算したら
トータル摂取カロリーは3500kcalくらいだったんです。
7200kcalの半分も食べられませんでした。

脂肪1kg分のカロリーを摂るのって結構大変なんです。

つまり、よほど食べ過ぎなければ、脂肪はつかないんです。
だから、痩せた後の維持って本当に難しくありません。
むしろ楽勝と言ってもいい。

あなたの周りにもいませんか？

特にダイエットしている風でもないのに、痩せている人たちが。

私の友人にも、ラーメンが大好きなのにすごくスリムな子がいます。

彼女は、生まれてこのかたダイエットとは無縁だそうで、
食事制限というものを一度もしたことがないらしいんですが、全然太らないんですね。

ここで思い出してほしいのが、【脂肪1kg増やすのに、7200kcal必要】という法則。

ラーメン1杯のカロリーは700~1000kcalくらい。

仮に毎日ラーメンを食べたとしても、
他の食事やおやつで食べ過ぎなければ太らないんです。

痩せている人は、体型キープのために、
毎日一生懸命ダイエットを頑張っているわけではありません。

毎日何キロも走ったり、
厳密なカロリー計算したり、
食べたいものをガマンしたり、

こういったことは、
体型キープには不要なんです。

このことを知らなかった過去の私は、
「これから一生食事制限しなきゃいけないんだ」と思い込み、
軽く絶望して、ダイエットを諦めそうになったことがあります。

でも、そんな心配は無用でした。

今一生懸命ダイエットしている人は、
痩せた後は、本当に快適な毎日が待っています。

そのことを胸に、ぜひダイエットを頑張って欲しいなと思います。