

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・・・？」

万年ダイエッターだった私は、
食べたいものが食べられない食事に、
ずっと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、今よりもっと我慢しないとイケないんだろうな」

「体型キープのためには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、【人間の身体って本来、脂肪がつきにくいもの】 だからです。

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。

結構食べたのに、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意外と大変です。
つまり、よほど食べ過ぎなければ脂肪はつかないんですね。

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700~900kcal くらい。

仮に毎日ラーメンを食べたとしても、
他の食事やおやつを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、本当に快適で楽しい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。