

こんばんは。

夜遅くに失礼します、みゆです。

今日は「我慢するのやめたら半年で10キロ痩せた」
という話をしていきますね。

ダイエットに我慢っていないんですよ。本当に。

むしろ、「我慢してるから痩せない」
と言ってもいいかもしれません。

今より10キロ太ってた頃の私はこんな感じでした。

- ・本当はお米が食べたいんだけど、
サラダや肉を頑張って食べる。
- ・夜疲れていて寝たいけど、
痩せるために運動を頑張ってやる。
- ・外食はひたすら我慢。誘われても断る。

出来ないのは甘え！と自分を追い込めば追い込むほど、
痩せると信じていました。

でも、やっぱり我慢は続かなくて。。

ちょっと人からもらったチョコとか、
付き合いの食事とかで食べすぎちゃった時、

「もういいや！！」となって、

我慢していたスイーツや菓子パンなんかを、
鬼のように食べてしまったり。

で、一気にダイエットのやる気がなくなる。

「また食べちゃった」

「なんて私はダメなんだろう」

「もうダイエット疲れた・・・」

このように、我慢ばかりのダイエットを続けると、
ストレスが必ずどこかで跳ね返ってきます。

そしてドカ食い・リバウンドを繰り返し、
「どうせ私は痩せないんだ」とダイエットを諦めてしまう。

私自身、もう数え切れないくらい、
ダイエットをやめたくなったものです。

そんな過去の経験から、1つ分かったことがあります。

それは、

私は何年も痩せられず悩んでいた原因は、
【無意味な我慢を自分に強いていた】から。

我慢が原因だったということです。

無意味な我慢。

これが、多くの人のダイエットが上手くいかない最大の原因だと思います。

例えば、

食欲＝悪と感じたり、
食べ物を敵視してしまったり。

食べることに罪悪感を覚えてしまっている人は
とても多いです。

でも、よくよく考えてみると、
これってとても不自然なことなんですよね。

人間は食べないと生きていけません。
人間は動物です。食欲があって当たり前。

だからこそ、
「我慢しなきゃ」「食べちゃダメ」と言って、

食べることを否定するダイエットは苦しいのです。

苦しいから、続かない。
続かないから、痩せないのです。

ところが世間一般的には、
我慢＝ダイエットと思われがちです。

食べたいのは甘えとか。
食うなデブとか。

私もそうだったんですが、
こういう考えで自分を痛めつけたり、
自己否定してしまう人が本当に多い。

自己否定した結果、やる気がなくなってしまうたり、
よりストレスを感じて、食欲が止まらなくなったりしてしまうんです。

だから、我慢はダイエットの大敵なんですね。

私の場合、「どうしたら我慢せずダイエットできるか？」

こう考えるようにしてから、
もうびっくりするくらい、ダイエットが上手くいきました。

私は小さい頃から、人一倍食べることが大好きです。

とにかく甘いもの、こってりした料理が大好きで、
大皿の中華料理を抱えるようにして食べるような小学生でした。笑

食い意地がはってるのは、大人になってからも変わりません。

こんな私でも痩せられたし、
好きなものを食べて体型キープできてます。

「私はどうせ一生デブ」と思ってたのに、
現在は「もう今度の人生で2度と太らないだろうな」って思えるようになりました。

朝からテキパキ動いて、グーっとお腹が空いたら
「何食べようかなあ」とその日の気分でフラッと好きなお店に行く生活。

その日の気分で、
カレーだったり、エスニックだったり、
中華だったり、丼ものだったり、

本当に食べたいものを自由に選んでいます。

たまにガッツリ飲んだり食べたりで
ハメを外しても、

1日やそこらじゃ太らないって知ってるので、
コース料理を食べるのも全然怖くありません。

ダイエットに
全く縛られない生活を送っています。

「18時以降は食べない」とか、
「夜は糖質を抜く」というルールもありません。

それでも何年も、Sサイズのワンピースやパンツを、
スルッと着られる体型をキープしています。

こういった経験から、ダイエットにもキープにも、
我慢は不要なんだな、と実感しています。

私が思うに、ダイエットが我慢だらけになってしまう大きな原因の一つに、
知識不足があると思っています。

「* * はダメ!」というノウハウを知っていても、

- ・何がダメなのか？
- ・どうして痩せるのか？

ここまで知っている人は少ないです。

世の中に、ダイエット情報が溢れているからこそ、

正しい知識がないとダイエットはダメダメ尽くしになってしまいます。

「脂質がだめ」「糖質がだめ」

「米は食べないとだめ」「グルテンはだめ」

「有酸素は痩せない」

「有酸素しないと痩せない」

「外食はだめ」「外食してもいい」

もう、何をどうしたら良いのか分からなくなってしまう。

だからこそ、知識が大事なんです。

お米が良いとか、オートミールが良いとか、小麦がダメだとか、

そういう知識って、痩せるのに実はそこまで重要ではありません。

お米もオートミールも、食べすぎれば太りますし、
小麦だって食べ方次第で、ちゃんと体重は落とせます。

正しい知識さえあれば、何をどれくらい食べたらいいか分かります。

何をどうしたら痩せるのか明確に分かるようになります。

たまに家族と友達や恋人と外食をしたりしても、
ちゃんと痩せることができます。

逆に、我慢で痩せると、痩せた後が大変です。

痩せた後もキープのために一生我慢しないといけません。

食べたいものが食べられない、リバウンドの心配が常につきまとう生活。

好きな人、大切な人と美味しいものを楽しめない生活。

夜にピザをデリバリーし、映画を見ながらポップコーンを摘んでも、
「太ったらどうしよう」と心配で楽しめない。

一生、食べることを楽しめなかったり、
食べることを我慢し続けるのはしんどいです。

だからこそ、我慢ばかりのダイエットをして上手くいった人は、

まずは我慢ばかりのダイエットから卒業しましょう。

我慢しないためには知識が最重要です。

- ・何をどのくらい食べたら痩せるのか。
- ・運動は何をどのくらいやったらいいのか。
- ・どうしたらドカ食いが減るのか。
- ・どうしても今日はラーメンが食べたい！って時どうするか。

などなど、こういった悩み、知識があれば全て対処できます。

食事にストレスをためず、ドカ食いが減り、
正しいダイエットを続けていったら、

2週間もすれば「あれ、なんか私、痩せてきた！？」と
ダイエットの効果を実感するはずです。

2週間で1キロ以上痩せる人も普通にいます。

そして2~3ヶ月後には、余裕で5キロほど痩せているでしょう。

いらないお肉がスッキリと落ち、
お腹は引っ込み、服がゆるくなり、
ガラリと見た目が変わっているはずです。

とにかく正しいダイエットを学ぶこと。

食べない、我慢、気合、根性頼りのダイエットはもうおしまい。

我慢するのをやめることが、一生スリムな身体を手に入れる第一歩です。

みゆ

