

(続き)

みゆさんのダイエットが上手くいかない理由。

最も大きい理由が、甘いものを食べすぎている事です。  
これが非常にいけません。

1日トータルで見ると、  
カロリーの半分以上を甘いものが占めていますね。」

そうだったのです。

私は当時、朝はシリアルを食べるか、  
トーストにハチミツやジャムを塗って食べ、

昼はダイエットビスケットをかじり、  
友人とカフェでスイーツを食べ、  
夜はゼリーで空腹を満たす。

みたいな生活を送っていたのです。

痩せたいけど、甘いものはやめたくない。

だから食事がわりに甘いパンやスイーツを食べ、  
カロリーオフのゼリーでお腹をふくらませる。

食べないダイエットを続けていた、名残でした。

私は先生のアドバイスで、  
自分の贅肉が落ちない理由に、  
やっと気づくことができました。

さて、甘いものの食べ過ぎがなぜ良くないのか？

とても長くなるので中略しますが、  
先生のアドバイスはこんな感じでした。

「みゆさんは、甘いものからのカロリーの取りすぎで、  
身体の脂肪代謝能力が落ちてしまっています。」

痩せるどころか、  
脂肪を溜め込む状態になっているんです。

無理なダイエットで代謝が落ちているところ、  
甘いものとりすぎで、  
身体をさらに痩せない状態にしているんです。

これが、一番の問題です。

みゆさんの食生活は、

身体を痩せさせる栄養が不足しており、  
身体を太らせるものばかり食べているのが現状です。

綺麗に痩せるのに大変重要なのが、  
適量の糖質・タンパク質・脂質に加え、  
ビタミンやミネラルを摂取すること。

今のみゆさんは、  
これらが体内で欠乏している状態です。

甘いものの食べ過ぎと、  
良質な食事を摂っていないのが原因です。

これでは痩せないのも仕方ないかな？と思います。

体脂肪を減らしたいなら、  
とにかく食事改善に努めてください。  
身体に必要な栄養をちゃんと知る事です。

ダイエットは我慢比べではありません。  
太ってしまった生活を、変えることなのですよ。  
...(続く)」

いや一本当に、今読んでも、的確すぎる。

痩せて何年もキープしてる現在、  
身にしみて先生のアドバイスがよく分かります。

ところで私は当時、友人知人から、

「ダイエット？そんなに大変？

ちょっと食事を控えて運動したらいいんだよ。

意外と簡単に痩せたよ～」

こういう話を聞いたたび、  
本当に不思議でしようがなかったんです。

「食事控えてるけど？」

「運動してるけど??」

「でも何ヶ月も痩せないんだけど??」

ってずー———と疑問だった。

でも、これは当然の話。

私の身体が、

- ・食べないダイエット
- ・甘いものばかり食べる

こういう生活のせいで、贅肉を溜め込み、  
非常に痩せにくい状態だったからです。

逆に、いつも大盛りとか注文してるような、  
よく食べる男性(女性も)に比較的多いのが、

「ちょっと食事を控えてランニングしたら、  
意外と簡単に痩せたよ～」って話なんですよ。

彼ら(彼女ら)は、

- ・元々しっかり食事から栄養をとっていた
- ・よって代謝も高い状態で維持

≡ 痩せやすい身体の状態ダイエットしていた

って大前提があったのです。

代謝が高く、栄養もばっちり足りてるので、  
身体がいらぬ脂肪をガンガン使える状態。

だから食事を減らし、  
運動してカロリー消費すれば、

ガンガン体脂肪が使われて、  
みるみるスッキリ痩せていく...ってわけです。



その点、私は真逆でした。

- ・食事から栄養をとれていない
- ・無理なダイエットで代謝が非常に下がっている

＝ 太りやすい状態のまま、全く痩せない

ずっと、このせいで、  
プヨプヨのお肉が落ちませんでした。

毎日夜ご飯は0カロリーゼリーだけにしても、  
毎日ランニングしても、

栄養不足の身体では、脂肪は本当に落ちない。

ずっと全身プヨプヨ。

身をもって体験しました。

先生は、私にズバリ【客観的な指摘】を下さいました。

これが本当にありがたかった。

「ビスケットとゼリーしか食べてないのに痩せない」  
「結局、食べないでカロリー減らせば痩せるでしょ」

「こんなに食べるのを我慢してるのに何で...？」

私は、自分の間違いに気付かなかったのです。

これに気づけただけでも、大変大きな収穫でした。

しかし。。。。

問題はそれだけではなかったのです。

当時の私が最も悩んでいた、

「食欲が爆発するとドカ食いが止まらない」

「甘いものばかりたくさん食べてすぎてしまう」

ここが、私にとって、

ダイエットの最大の難関でした。

大学のレポートに追われている時とかに、  
夜通しで課題をやりながら、

チョコレートパウンドケーキ1本とか、  
軽くペロリと食べてしまう。

そして、私は「食べ過ぎがやめられない」という悩みを、先生  
に送ったのです。

...

ちょっと長くなるので、先生からの回答含め、  
続きはまた明日、送りますね。

ここまで読んでいただき、ありがとうございます。

では！