

## 【お悩み】

ストレスがたまった時、甘いパンやお菓子を食べてしまい、後から後悔します。

食べるのが良くないと分かっているのに、その瞬間はもう食べないと無理！という感じで、食べることが頭から離れません。

どうしたらいいのでしょうか？  
我慢できない自分が嫌になります...

さて、今日はこんなお悩みに対する答えです。

(まるで私の過去を見るようです。。。)

まず一つ、重要なことがあります。

この「今すぐ食べたい！！」って状態を、  
【我慢しなきゃ】で乗り切ろうとするのはNG

ってことです。

なぜかという、ほぼ100%、上手くいかないから。

「見るな」と言われると見たくなる現象と一緒に、  
「食べてはいけない」と思うほど、より意識してしまうからで  
す。

「メロンパンが食べたい」→「食べちゃダメだ！」

この時、もう既に頭の中はメロンパンでいっぱいです。

そして時間が経てば経つほど、  
より一層、メロンパンが食べたくて仕方なくなる。

「ダメ、食べたい、いやダメ、でも食べたい...」

10分、20分と経ち...

...あーもういいや！コンビニ行こ！と家を出る。

それでコンビニに行くと、なんか、  
メロンパンだけじゃ物足りなくて、  
チョコもアイスも食べたくなくなる。

「もういいか...どうせメロンパン食べちゃうんだし。  
カロリーオーバーだし、我慢したって、今更...」

これで、ドカン！！と、  
お菓子やパンでものすごいカロリーをとってしまう。

いつもは制限したり、ダイエットしてるからこそ、  
やってしまった！！感がすごい。

そして、後悔し、翌日以降で、  
また食事をかなり制限する。

もしくは、ダイエットのやる気がなくなってしまう、  
食べる量がじわじわ増えていく。

こういう方、とても多いです。

そして、私自身、2~3年はこういう状態だったので、  
もう何百回、後悔したか分かりません。

さて、話を戻すと、

我慢→食欲爆発→我慢...

このループを、変える必要があるんですね。

つまり【我慢】以外の対策を知る、  
見つける必要があるんです。

じゃあどうすればいいの？という話なのですが、

一つ重要なのは、【意識を逸らす】という方法です。

「食べること」とは全然別の、楽しいことやリラックスできることと置き換えることです。



みゆ@超甘党が半年で10キロ痩せました @miyu\_life1 · Jun 15

...

ムシャクシャして無性に食べたくなった、甘いものが食べたくて仕方ない、

そういう時は、大好きなアーティストのライブとかコンサート時の自分を思い出してみるといいです。

ライブの熱に染まって熱狂してる時、ステージに集中して音楽に聴き入ってる時、食欲なんて1ミリも浮かんでこないはず。

例えばこのツイート。

ここで大事ななのは「お菓子対策にライブ！！」  
って意味ではなくて、

・お菓子を我慢せず、もっと別の、お菓子より楽しいことで、  
気持ちを逸らす方法はないかな？

・我慢ではなく、楽しい、リラックスできる。  
そういう方法はないかな？

こう考えて、お菓子以外で、自分に優しくしてあげる。

これを積み重ねていくと、  
徐々にお菓子への欲求は薄まっていきます。

お家でできること、外で出来ること、色々ありますよ。

私は、家で出来ることだけで、  
ざっと5種類以上はありますね。

例えば、私はネイルが大好きで、爪にマニキュアを塗っている時は、食欲がフツとなくなります。

ネイルは、爪先を乾かす間は、  
スナックもつまめませんしオススメです。

外だと、例えば、会社帰りに食欲爆発しそう！！って時は、  
(特に生理前でストレスが溜まりまくってる時)

私はマッサージ屋さんに駆け込んだりしてました。

まるで緊急避難みたいな感じで。笑

30分で3000円程度のショートマッサージでも、  
かなり癒されます。

そして、コンビニで2000円とか使ってドカ食いして後悔する  
より、全然ましですし、

食べ過ぎて後悔して寝た日よりも圧倒的に、  
翌日の寝覚めも抜群。

こういった感じで、工夫しながら、  
我慢せず、食欲を逸らしていく...

これが非常に重要です。



とはいえ、これは対策のごくごく一部で、

- ・そもそもお菓子をどうして食べてしまうのか？
- ・食欲が止まらない理由は何か？

この原因は人によって様々です。

ここを知って、根本から原因を断ち切ることが、最も食欲改善には効きます。

本当に痩せたいのに、食べてしまう。

これが改善されると、本当にストレスなくなりますよ。

カロリー摂取量がガクンと減るので、ダイエットすればするほどゴリゴリ肉が落ちていきますし、

顔のむくみとか、吹き出物も、かなり良くなります。

顔がスッキリするだけで、「あれ痩せた？」と言われるくらい、見た目の印象って変わりますよ。

化粧ノリも良くなります。

食べ過ぎ改善で、最も早く結果が出やすいのは顔なので、こういう反応が地味にダイエットのモチベになるんですよね...

。

逆に、頑張ってるのに結果が出ないと、やっぱり辛くなる。

そして、ダイエットを妨げる原因の最たるものが、食べ過ぎ、カロリーオーバー、暴食癖...となります。

だから、食べ癖を治すことは、  
非常に強くおすすめしています。

さて、今日は誰でも知ってすぐ使えるかな？と思ったことを、  
書いてみましたが、いかがでしたでしょうか。

・もっと深く、食欲のメカニズムを知りたい、  
食べ過ぎをやめたい。

・本格的に、本気で、学びたい。

そういう方は、ぜひ企画の中でお会いしましょう。

**【食欲を沈静化して2度と太らない一生モノの身体を手に入れる企画】**

[https://akira3113.xsrv.jp/diet\\_graduation](https://akira3113.xsrv.jp/diet_graduation)

3日間限定の企画です。

既に昨日ご案内して20分で4名の方が参加して下さい、直接指導コース含め、今日も続々参加していただいています。本当に嬉しいです！

人生最後のダイエットにするために、一緒に頑張っていきましょう。

みゆ