

「年末年始に食べすぎた！絶対太った！」
「体重計が怖くて乗れない...」

という方へ。

大丈夫です。本当に大丈夫。

安心してください。

実際のところ、まだ、太ってません。

なぜかというと、

太ること = 贅肉・脂肪が増えて、ボディラインや見た目に肉感が増すこと。

...ですよ？

これが明確に「太った」という状態なんです。

体重計の数字は、食べたり飲んだりした後や、
トイレの回数次第で、いくらでも変わります。

数キロとか変動します。

そして、脂肪っていうのは、
3日やそこらじゃつきません。

「お正月休みで明らかお腹ぽっこりしちゃって...」

「年末年始で3キロも増えちゃって...」

大丈夫です。

お正月に増えたように見えた体重ですが、
まだ脂肪には変わっていません。

...今のところは。

ただ、このまま食べ過ぎ飲み過ぎを続けてしまうと、
脂肪がつきます。

1月後半～2月頭あたりで、

「んっ！？明らかパンツがきついぞ...」
「なんか顔が丸くなったぞ...」

とならないように、なるべく早く、
ダイエットモードに切り替えましょう。

逆に、今切り替えることができれば、3日や5日もあればすぐに
スッキリしていきますし、増えた分も戻りますので。

さて、早速書いていきます。

* * * *

お正月で、飲み過ぎ食べ過ぎた。

年末年始、お酒飲んで、スナックつまんで、
お餅もおせちもお菓子も食べた。
とにかくたくさん食べた。

夜遅くても食べたり飲んだり無礼講。

寝る時間も起きる時間も遅く、寝正月....。

という場合、身体にはある変化が起こってます。

まず、むくみ。

むくみの原因って塩分だけじゃないんですよ。

お餅やお菓子やスナックなど、特に糖質の取りすぎ。

これもむくみの原因になります。

糖質は体内に水分を溜め込む性質があるからです。

ちょっと余談ですが、コスメの保湿成分(=水分をとどめる成分)って、糖に近いものが多いです。

トレハロース、とかね。

というわけで、糖質ガッツリとった！という場合、一時的に身体がむくみます。

だから、なんか太った！と感じても、一時的に浮腫んでいるだけです。

水分が抜ければむくみは解消されるので、

安心してください。

さらに、糖質のとりすぎだけでなく、

- ・食べ過ぎで内臓が疲れている
- ・アルコールで内臓が疲れている
- ・不規則な生活で内臓が疲れている

この3つに当てはまっていないでしょうか？

内臓の疲弊は、むくみに直結します。

だから生活の切り替えが、非常に大事なのです。

水分が抜ければ簡単に身体はスッキリしますし、
食事量を戻してちょこちょこ動けば、

3日～1週間程度でスルッと解消できます。

身体の排出力を高めてあげれば、
余計な水分などは抜けていきます。

だから、生活を規則正しくすること。

食事を戻して食べ過ぎを控え、内臓を休めてあげること。

まずは、これを意識していきましょう。

(むしろ仕事が始まるからこそ、修正はやりやすいかもしれませんね。仕事があると、家で何となく間食したり、夜ふかししたり飲み過ぎたり...を防止できます。)

次に、

食べた分がまだお腹に残ってる
＝その分体重が増える、

っていうのも、把握しておきましょう。

だから、体重計に乗って「増えてる…」と
落ちこまないこと。

これは非常に大事です。

たくさん食べて、お腹に入った食べ物の分は、
体重が増えて当然なのです。

むくみもあるし、お通じで全部出ていってないなら、
そりゃ体重は増えます。

だから、身体の排出力を高めてあげることが大事です。

排出力ってなんぞや？という話なのですが、

まずは胃腸を休めるがとても大事です。



みゆ@超甘党が半年で10キロ痩せました

@miyu_life1

...

毎食お腹いっぱい食べると便秘になります。
理由は、食べ物の消化・吸収に内臓が大忙しで、排出まで手が回らないから。
お腹がポンポンになるまで食べてると、どんどん食べ物が入ってくるせいで内臓が疲れてしまい、「ゴミ出し明日で良くない？」と便をためこんじゃう。

[Translate Tweet](#)

食べ過ぎた！食事減らさなきゃ！と焦るのではなく、

「胃腸を休めてあげよう」

「身体に溜まったものを出してスッキリしよう」

と考えることをおすすめします。

痩せるため！とスープを飲むのは味気ないですが、
「身体に優しいことをする」と考えると、
かなり気持ちが変わりますからね。

暖かい汁物は、体調を整えるのに非常におすすめです。

まとめると、

食べ過ぎた分自分に厳しく！と思わず、
ダイエットスイッチを入れていく。

内臓を休めつつ、ダイエット生活に戻っていく。

これが非常に重要です。

太った！と思っても

- ・むくんでるだけ
- ・食べ物の分増えただけ

です。

落ち込まずに、さっさと切り替える。

でも、無理に頑張ろうとはしないで大丈夫。

ダイエットスイッチをONにしながら、
年明けの最初の1週間を乗り切ってください。

みゆ