

saori社交ダンスアカデミー

# 年末年始たくさん食べても大丈夫 3日で元に戻す調整BOOK



チャレンジプログラム  
メンバー専用BOOK



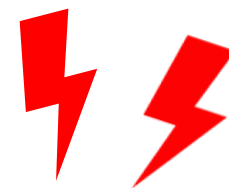
# 食欲の秋に過ごした習慣を

年末年始に備えてしっかりリセットしましょう!

秋冬にどう過ごしたかで  
冬～春先の体型や体質が決まります!



師走の疲れがどっと出て  
睡眠時間がバラつき始め..  
食べ飲みの機会が増える日々..



この状態を続けることで完全に太る体質まっしぐらになる可能性アリ

そうならないためにも 年末年始を  
思い切り楽しみながら、キレイに  
『痩せ体質』を手に入れるための

## 5つの重要習慣

についてお届け致します

# 【お願い】

- ① この攻略マニュアルBOOKを信用し意識してください
- ② 太らないと決め、最低3回は読んでください
- ③ 冬の連休や飲み会を全力で楽しみましょう♪



# ①通勤など移動中 & 在宅中も! 意識的に水を飲む



意識的に水を飲むことで痩せ体質を作り出すと共に、代謝も上がり余分な老廃物も流れていくのでトイレの回数も増えていきます!

飲酒をする際は、隣にチェイサー代わりにしてお水や炭酸水を置きましょう。

このように意識的に同じ量のお水を飲むことでいつもより多い食べ過ぎ & 飲み過ぎがリセットしやすくなります!

## ②朝の一口目から糖質を摂らない



**朝の一口目は最も重要！**

朝にグッと血糖値が上がるとその日、  
1日中血糖値が  
乱高下しやすくなると言われています。

また、食べ過ぎた翌日は  
血管内に中性脂肪がウジョウジョ  
泳いでいる状態にいることを覚えておきましょう！



# POINT

---

＼忙しい朝の万能食材／

食物繊維とビタミンC以外の栄養素がたっぷり含まれる

朝のたまご

を摂るように意識してみてくださいね！

### ③たんぱく質は基本のキ！！

食べ過ぎ&飲み過ぎの翌日は  
肝臓がお疲れ状態・・・



『だから翌日食べない』

はもっと論外！！！！

食べ過ぎ&飲み過ぎの後こそ

肝臓の栄養素（たんぱく質）やその他の必要な栄養素を摂り入れ  
代謝をグルグル回せば良いだけのこと





# POINT

---

食事は基本！  
＼たんぱく質ファースト／

たんぱく質→野菜→糖質の順に食べるのがベスト

たんぱく質は食べたカロリーの30%を熱として消費、脂肪の分解を促します。

肉・魚・大豆等を積極的に選びましょう！

④いつも以上に  
ビタミン・ミネラルを意識!!

お酒を飲んだ翌日や寝ている間は、  
ビタミンやミネラルが身体の修復・代謝・解毒に使われ、  
失われているため

いつも以上に  
野菜やキノコ類、海藻などを意識してみましよう！

# POINT

---

＼オススメ食材／

サバやサンマなどの青魚・乳製品・  
わかめ・たまご・納豆など

# POINT

---

＼特に『代謝が悪く痩せにくい』／  
と、感じる方は・・・

代謝に直結する

**ビタミンB群**

は絶対欠かせない栄養素です！

チャレンジ  
プログラム  
ご参加

**メンバー専用特別編！**

ここからは、  
**【3日で戻す調整法】**  
について  
細かくお届けいたします

# POINT

---

まず1つ目に必要なのは、  
食べる回数を減らさないこと

筋肉が少ない方の場合は余計に・・・  
食べ過ぎた翌日、体重や体脂肪が増えるのは  
当たり前のこと！

**食事は『楽しく、美味しく味わうのが鉄則！』**  
食べ過ぎたからと言ってすぐに脂肪になることはないので

**食べ過ぎた翌日、翌々日は  
3日で1単位の調整法  
で調整すればいいだけのこと♡**

焦らず、自分自身でカラダをコントロールしていきましょう



そのため、  
ある程度の制限はしつつも  
次にご紹介する 3 つを実践し

**積極的に**

**脂肪に変えない食べ方を**

**身につけていきましょう！**

**結果・・・**

**いかに体脂肪を増やすか？  
を優先させてしまうのです。**



## 【1日目】

ここで食事を抜いたり、無理に制限すると  
筋肉は分解しはじめ、脂肪へと変えていきます。

**＝血糖値を上げ、**  
**体脂肪を増やすホルモンを分泌させる**





## ⑤ 3日で1単位の調整法 【1日目】

食べ過ぎた翌日から、いきなり脂肪にはなりません！  
食べた物は体内にエネルギーとして貯蓄されます。

主に、筋肉や肝臓に糖質をグリコーゲンというエネルギーとして貯蔵する



## 【1日目】

毎食にたんぱく質を取り入れる  
肉・魚・たまご・大豆製品

たんぱく質は食べた時点で  
『脂肪を分解なさい』という痩せホルモンを分泌させます。

また、体温の上昇により、  
体内に溜め込んだカロリーを消費します。



## 【1日目】

朝・昼の糖質は、

20グラムの前後だけにする

※食べる回数は前日と同じように減らしてはいけません



## 【2日目】

食べる回数を小分けにする  
= 【分食】

1日に食べる量を5～8回と  
小分けにして食べるがBEST◎



## 【2日目】

蓄えている体内の脂肪（エネルギー）を使い切るため  
1日目と同様・・・

朝・昼の糖質は、

20グラムの前後だけにする





## 【3日目】

**この状態からは通常通りでOK！**

**9大栄養素のバランスを思い返しなが  
ら  
食事を楽しんでいきましょう**

### 3大栄養素

糖質  
(炭水化物)

たんぱく質

脂質

エネルギーまたは身体を作る「材料」

### 5大栄養素

ビタミン

ミネラル

代謝を助ける。酵素と一緒に動く”補酵素”

### 6大栄養素

食物繊維

“お掃除屋さん”腸内細菌を増やすためのエサ

### 7大栄養素

ファイトケミカル

“抗酸化作用”デトックス力をあげる役割

### 8大栄養素

水

### 9大栄養素

酵素

# 食事選びに迷ったら・・・

**ま**：まめ→ 納豆・大豆・豆腐・高野豆腐など

**ご**：ごま→ ごま・アーモンド・くるみ・栗など

**わ**：わかめ→ ひじき・わかめ・海苔・もずくなど

**や**：やさい→ ほうれん草・トマト・キャベツなど

**さ**：さかな→ 青魚・鮭など

**し**：しいたけ→ 舞茸・しめじ・エリンギ・なめこなど

**い**：いも→ じゃがいも・さつまいも・里芋・山芋など

この調整法は、  
どんな食べ過ぎ状態の時にでも  
当てはまる特別な方法です。

**必ず実践しながら覚えておきましょう！**

毎度毎度、  
ヘルスメーターに左右されるのではなく

自分の身体は自分自身で  
コントロールしていきましょう！