



THE 習慣ダイエット

おデブ^やな私が^あ瘦^けせた理由

yun

ゆん

文芸社



THE 習慣ダイエット

おデブ^やな私が^お瘦^けせた理由

ゆん yun

文芸社

はじめに

初めまして。いきなりですが、私、太ってました！ まじでデブでした！！

では、どうやって痩せたのか。それは、ダイエットを習慣にしまったから。ダイエットとは痩せて終わりではありません。その体形をキープすることが大事です。でも、それはとても大変なこと。だったらダイエットを生活の一部にしてしまえばいいのです。日常の中で意識することもなく、息をするようにダイエット。だから、苦しくない！ 手間かけない！ 金かけない！ 挫折しない！ そんな私流ダイエットをご紹介します。

THE 習慣ダイエット 目次

はじめに..... 1

第1章 成功までの長い道のり..... 10

《それまでの私》 10

《ダイエット挑戦歴》 12

《停滞期 〽️転機〽️》 17

《野菜万歳!》 19

第2章 ダイエットを始めよう..... 23

《なぜ今この体なの?》 23

《いつ始めるのか? 〽️体のリズムを考える〽️》 25

A. ダイエット開始に最適な日は? 25

B. 好きなだけ食べてもいい日を作る! 26

《何をすればいい？》 〈私のダイエット3ヶ条〉 30

A. 最初の1週間 〈まずはお腹のお掃除から〉 30

B. 2週目 〈毎日体重を量る〉 35

C. いつでもどこでもできるダイエット 〈腹筋を鍛える〉 38

第3章 THE 習慣ダイエット生活……………41

《始める前の注意点》 41

《起床〜出勤まで》 42

《通勤〜仕事中》 45

《食事》 47

《間食》 51

《お酒》 51

《夜食》 55

第4章 美ボディの作り方……………57

《お風呂上がり〜寝るまで》 57

《体操》 60

第5章 ダイエットとマタニティ 〜妊娠から産後〜……………64

《妊娠・出産》 64

〜その1 マタニティ編〜 64

〜その2 産後編〜 71

《その他の美習慣》 81

・休日〜♪ 81

・デトックス効果つながりでもう1つ 82

・ちよつとでも時間ができたときには〜 86

第6章 ダイエットと私……………90

あとがき……………97

THE 習慣ダイエット

おデブな私が^や瘦^おせた^け理由

テレビを見れば、○○するだけで痩せる！ ○○を食べて痩せる！ とか、本屋のぞけば○○ダイエット！ 痩せるレシピ！ などなど、世の中にはものすごい量のダイエット情報で溢れている。それなのに痩せたい人って一向に減らなくて、むしろ増えてるんじゃない!? それでもって世の中、常にダイエットブームです！みたいな。そんな気がしませんか？

でも、そんな簡単に痩せられるなら、世の中に太ってる人なんていなくて、メタボなんて言葉だってなかったはずでしょ。言うほど簡単に痩せられないからみんな苦労してるんです！

要するに、ダイエットっていうのは、すぐに結果が出ないから、みんななかなか続かないんじゃないかな。違います？

テレビでよく「1ヶ月間○○ダイエットで痩せる！」みたいな番組やってますよね。そういった番組では、たいていみんなちゃんと痩せて結果を出している。

芸能人では、ある呼吸法で20kg以上痩せた人や、カリスマトレーナーに指導してもらって、100kgちかくあった体重を1年間で約50kgも落とした芸人さんもいました。

でも、あれって……指導してくれる人がずっと横にいてくれたり、実際なら高い指導料を払わなければ受けれないカリスマトレーナーの指導も、マンツーマンで受けられたりとか。何ヶ月で痩せるって期間も決められていて、〇〇ダイエットってダイエット方法も用意されていて、食材なり環境なりも整えられている。仕事だから結果出さなきゃ!! ってがんばれるんだらうけど、実際、私たちがダイエットするときなんてなくにもない0からの状態であって。いつからやればいいかとか、何からやればいいかなんてなんにも分からない。

しかも、横でお尻を叩いて励ましてくれる人なんていないんだから、1人で孤独に自分との闘いなわけで。1人でダイエットを続けるってことが、どれほど大変なことか。15年以上ずっと、ダイエットと共に生活をしてきている私には、そこそこは痛いほどよく分かっております!!

そのうえ、今まで自分がしてきた生活を変えて、たくさんのことを我慢したり、いろんなことをがんばらなくちゃならない。つまり過酷。だから、ダイエットって本当に強い意志を持ってやらないとなかなか成功しない。

とは言っても……女ならやっぱり「細いね」とか「スタイルいいね」なんて言葉、一度は言われてみたくないですか？

でも、人間なんてものは、できれば苦勞なんてしたくないし、食べ物だって我慢しないで好きなものをおなかいっっぱい食べたい。私だって食べるの大好きだから、食べたいものを我慢するのはつらいし、お酒も大好き！ ほぼ毎日飲んでます。バイキングに行けば、行ったメンバーの中で誰よりもお皿に山盛りにして「絶対に元取るぞお〜！」って勢いで食べるし。夜になれば、のど渴いたらお茶の代わりにお酒飲んじゃうよお〜みたいな女です。

そんな私なんですけど、この本を書いている今は36歳。身長151cmとおチビちゃんではありますが、体重は39kg。体はとっても調子よくテキパキ動けるので、これが私のベスト体重だと思っています。

どうせ、胃下垂とか太らない体質なんですよ！って今思いました？ それしよっちゆう言われます。職場のおばちゃんに「太ってる人の気持ち分かんないでしょ？」って。

分かりますからあ~~~~~!!!
さつきも言いましたが私、今より10 kg以上、重かったんですからッ!

途中省略

続きは製品版にてお読みください。

著者プロフィール

ゆん

1978年東京生まれ。

小学校1年生から中学校3年生までの9年間剣道に励み、三段を持つ。高校生になり剣道をやめてからは運動もせず食べてばかりの生活に。そのため体重は増える一方…。20歳である一枚の写真と出会い、初めて自分がぽっちゃり体形だということに気づく。その日からダイエットにハマり、10kg以上のダイエットに成功する。

現在は結婚し、三児の母となった今も自己流のダイエット方法で体形をキープしている。

(文芸社プレミア倶楽部)

THE 習慣ダイエット

おデブな私が瘦せた理由

2015年8月31日 電子書籍版発行

著者 ゆん

発行者 瓜谷 綱延

発行所 株式会社文芸社

〒160-0022 東京都新宿区新宿1-10-1

電話 03-5369-3060 (編集)

03-5369-2299 (販売)

<http://www.boon-gate.com>

©Yun 2015 Coded in Japan

ISBN978-4-286-16490-8

●本作品の全部または一部を複製、編集、修正、変更、頒布、貸与、公衆送信、翻案、配布する等の著作権及び著作者人格権侵害となる行為、および有償・無償に関わらず、本データを第三者に譲渡することは禁止いたします。