



お医者さんが考えた朝だけダイエット

Essence

FREE

[著者]

風本真吾

[発行所]

株式会社メディカルサロン 電子書籍部

「朝だけダイエット」は
昼・夕食はおいしいものを好きなだけ、アルコールもOK
の夢のようなダイエット！

「そんなに食べてないのに、すぐ太つてしまう」

「頑張つてスポーツクラブに通っているのに、ちつともやせない」

「ダイエットしてやせたのに、あつという間に元にもどつてしまつた」

：など、みなさん一度は口にしたり、耳にしたりしたことがあるはず。

「やせてきれいになりたい」「やせてかっこよくなりたい」という
思いは、性別、年齢を問わず、すべての人の共通意識といえる
でしょう。

ちまたにはさまざまなダイエット情報があふれていますが、
まちがった知識や無理なダイエット法に基づいた減量は、効果
が期待できないばかりでなく、リバウンドによる体重増加や
体調を崩す原因になります。

たとえ1キロを落とすときであつても、きちんとしたダイエツ
ト法で、ムリをせず着実に、スリムでキレイな身体（Ⅱグット・
シエイプ）を目指すべきなのです。

そこで私が提案するのが、超カンタンなのに効果抜群の「朝だけダイエット」です。「朝食抜き、昼・夕食は食べ放題、アルコールもOK」という、まさに『目からウロコ』のルールですが、きちんとした医学的根拠に基づいた知性派ダイエット法なのです。

こんなに簡単、こんなに確実！

お医者さんが考えた「朝だけ」ダイエット

■もう、今までの〃常識 は捨てなさい！

苦しいだけのダイエットは効果ナシ

■おいしく食べてキレイにやせる！

ルールはたったひとつのカンタンダイエット

■ライフスタイル別・ラクラク実践編

「わずか1カ月で10キロの減量」だって可能なのです！

■やせたいところがやせていく、体調がよくなる！

女性特有の悩みもすっきり解決

■もう一生太らない身体になるために

理想の体型をキープする生活術

今まで、どんな方法を試してもやせることができなかった人も、この「朝だけダイエット」なら、必ずやせることが理解できるはずです。今までのダイエットの常識をすべて忘れて、取り組んでみてください。

これからのダイエットは、ムダな努力をせず、頭を使って賢く取り組むもの。新時代を象徴する画期的な「朝だけダイエット」で、理想のプロポーションを手に入れ、輝く未来を現実のものにしましょう。