

35歳からのあなたに合った食べ方

お手軽
ファスティング
取扱い説明書

3日で4kg痩せて！
1週間で体が新しく生まれ変わる!!

ファスティング倶楽部

はじめに

突然ですが、あなたは次のように思ったことはありませんか？

- ・ 何で痩せられないのだろう？
- ・ どうして続けられないのだろう？
- ・ ラクな方法はないのだろうか？

しかし、そのように思っていると、どんどん自分に自信をなくしてしまいます。

そうすると、「きつとうまくいかないだろう」と何かをするにもネガティブな気持ちになってしまいがちですよね。

もし、無意識への働きでやる気が出て気づいたら続けていけるようになり、自分が想像していたよりもラクに痩せることができたらいいと思いませんか？

「お手軽ファスティング」では、一般的な「ファスティング」にある

- ・ ダイエット効果
- ・ 病気が良くなる
- ・ メンタルが強くなる

などの効果を出しつつ「ファスティング」＝「断食」という
なんだか厳しいイメージをプライミングという心理作用を活かして
比較的短い期間で効果を出していく方法になります。

よくある高価な酵素ドリンクやサプリメントを使わなくてもできて
なおかつハードな運動もしないので続けていけるのが特徴です。

「お手軽ファスティング」を通して、ぜひあなたの夢や目標を叶えるのにも
活かしてもらい自分への自信を取り戻しこれからワクワクできるような
生き方にしてもらえたら幸いです。

- 「ダイエットはカンタン」
- 「キレイになるって楽しい」
- 「元気な毎日って最高」

そんなふうにあなたもなってもらえたらと嬉しいです。

痩せない本当の原因とは

ダイエットの方法はたくさんあります。

しかも新しい方法は次から次へとどんどん出てきます。
中には怪しい方法もありますが、あなたに合った方法を見つけ実践して継続できれば痩せるはずです。

つまり痩せない本当の原因は...

- ・自分に合った方法ではない
- ・実践できない
- ・継続していない

この3つのどれかもしくは複数があって痩せないという結果になります。

これを解消するために、やらせてやるのではなく自らがやりたいことを実践していけるようになるとよいはずです。

そのために

- ・迷った時に相談できる
- ・続けて実践できる
- ・自分に合ったやり方

をできる環境があれば痩せていくはずです。

例えば、一人で険しい山に登ろうとすれば大変です。
途中で挫折するのは当然です。

でも、もし山の登り方を熟知したガイドさんがいて、あなたの体や体調に合わせて登りやすいルートと一緒に登ることができたらどうでしょう？

そんなガイドのためにファスティング倶楽部を作りました。

成功するための3つのルール

失敗する3つを原因を解消しつつ、ご自身の状況に合ったやり方で誰かと比較するのではなく、あなたのペースで一つずつ実践していくことがとても重要になります。

読みやすい所から読んでいただき、実践しやすいところから実践してみてください。

あなたに合った痩せる食べ方で、無理せずに毎日の習慣にしまえばこれから太る心配やストレスに悩むことがなくなります。

大切なのは実践していただくことです。

そのために次の3つのルールを意識してください。

- ①自分に対して優しく接する
- ②自分だけがダメと思わない
- ③ネガティブな感情と一緒にならない

ルール①自分に対して優しく接する

ダイエットで大切なのは途中で挫折しないことになります。
完璧にできないことで自分を責めてしまうと多く人はそこで止めてしまいます。

自分のできていないことに目を向けるのではなく、できているところややろうとしている自分の意欲に目を向けましょう。

優しくする≠甘くする

甘えさせるのではなく、どうしたらできるようになるかもっとやりやすい方法を見つけていくことに意識を向けていきましょう。

ルール②自分だけがダメと思わない

失敗や困難を経験するのは誰にでもあるということを忘れないようにしましょう。

自分だけがダメかもと感じる「孤独感」はやる気をなくしてしまいます。

「大変なのはみんな同じ」

と思うだけで、行動力がアップします。

ルール③ネガティブな感情と一緒にならない

ネガティブな感情は一時的に起こることがあります。

大切なのは感情に振り回されないで客観的に自分を見てその時にやれることをやっていきましょう。

短期的な感情でこれからの長期的な人生を変えるチャンスを失わないようにしましょう。

「お手軽ファスティング」はあなたに合った食べ方を見つけてもらい、理想の体を手に入れてもらうための方法です。

流行りのダイエット法で一時的に無理するのではなく、無理なく少しずつやっていたら自然に習慣になって気づいたらどんどん痩せていた...

という死ぬまで使っていける「一生モノ」のダイエット法だと思っています。

そんなウマイ話はないだろう、と思うかもしれません。

でも、この方法で10kg以上の減量を成功させた人が何人もいます。

特別に高価な酵素ドリンクやサプリメントも使いません。

ハードな運動もしないでも痩せています。

ご興味あったら、ワクワクしながら参加してもらえたら嬉しいです。

はじめに	1
痩せない本当の原因とは	2
成功するための3つのルール	3
ルール①自分に対して優しく接する	3
ルール②自分だけがダメと思わない	3
ルール③ネガティブな感情と一緒にならない	4
Chapter 0 ファスティングは今こそ...	8
ファスティングはあなたを自分史上最高の体に変える方法	8
いつかそのうち...今すぐやりたい!	9
裏切られました!?	10
ファスティングが必要な時代に!	11
「本気でヤセたい」って思っています?	12
食べることは生きること	13
あなたは本当に大丈夫??	14
食事でキレイになる秘訣	15
あなたに合ったファスティング	16
「足し算」から「引き算」がコツ	17
毒に侵されていく体	18
ファスティングは体の中の名医を目覚めさせる	19
Chapter 1 こんな人は試してみて	20
お手軽ファスティングの効果	20
短期間でラクに痩せたい	21
病気にならない体を手に入れたい	23
ストレスに負けない強いメンタルになりたい	25
便秘症を解消したい	27
若返ってお肌をツヤツヤにしたい	28
自律神経を整えてぐっすり眠りたい	29
Chapter 2 お手軽ファスティングの特徴	31
基本的なポイント	31
その1 無理な食事の制限はしない	31
その2 食べない時間を徐々に増やす	31
その3 タイプに合った食べ方を実践する	31
無意識に痩せていく	32
太るのは体の中に毒がたまっているサイン	33
毒を効果的に抜く方法	34
無意識の行動を変える	35
豊かな人生に変わる	36
Chapter 3 あなたのタイプ	37
【タイプ1】お腹太りタイプ	38

お腹太りタイプの痩せる食べ方	40
【タイプ2】 冷え太りタイプ	41
冷え太りタイプの痩せる食べ方	43
【タイプ3】 水太りタイプ	44
水太りタイプの痩せる食べ方	46
【タイプ4】 肌カサカサ太りタイプ	47
肌カサカサ太りタイプの痩せる食べ方	49
【タイプ5】 ストレス太りタイプ	50
ストレス太りタイプの痩せる食べ方	52
Chapter 4 食べたいモノを上手に食べる	53
願望は強く、意思は弱い	54
新しい食べ方ワークシート	55
【書き方のコツ】	56
本当の力を回復させる食べ方	57
Chapter 5 食べ方で人生が変わる	58
おわりに	59
ファスティング倶楽部	60
参考文献	61

【推奨環境】

このレポート上に書かれているURL はクリックできます。できない場合は最新のAdobeReader をダウンロードしてください。（無料）

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

【著作権について】

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。

下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このレポートの著作権は作成者に属します。

著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

Chapter 0 ファスティングは今こそ...

ファスティングはあなたを自分史上最高の体に変える方法

ファスティング（=断食）と聞くと

なんだか大変そう...
老けてしまいそう...
ホントに効果あるの...

とツライイメージがあるかもしれません。

でも「お手軽ファスティング」は、
正しい方法でやっていけば

「苦しくなく」
「科学的なやり方で」
「有効に」

に痩せていく方法です。

私（46歳）も**3日間で4.1kgのダイエットと**
1週間後には朝スッキリ起きて疲れない体を
手に入れることができました。

以前と生まれ変わりました！

正直にいうとココまで効果があるとは
思っていませんでした。

空腹が楽しくなります。

いつかそのうち...今すぐやりたい！



20年前にも2日間の断食をしたことはありました。

その時は、
「もう二度と無理！」と
今まで良いのは分かっているけど
一度もやりませんでした。

それなのになぜ今回やってみよう
と思ったかというと

よく知られているファスティングではなくて
自律神経が安定する方法だったからでした。

食べ方で自律神経を変えることができる？

本当にそんな方法があるのなら
試してみたいと思いました。

裏切られました!?



良い意味で期待を裏切られました。

3日間で体重は減り疲れのない理想の体を手に入れることができました。

違いは血糖値のコントロールでした。

糖質を制限するのではなく
上手に取りながら
そして自律神経が整ったことを
実感できました。

気持ちが安定して
体が疲れなくなって
お腹が空かなくなって
・・・

とにかく毎日が快調です！

ファスティングが必要な時代に！



新型コロナウイルスで自粛の時間が長かったせいで食べるのが楽しみでつい食べすぎていませんか？

実は食べ過ぎは免疫力を下げるということが分かっています。

コロナにかからないためにも
いつまでも健康でいるためにも
免疫力を高めることが大切です。

悪い習慣でこのままドンドン体重が増え続けたら...

体重は若い時の方が代謝も上げやすいので
今が一番減らしやすいということです。

食べ過ぎの習慣を改善して
理想的なスタイルを手に入れましょう！

「本気でヤセたい」って思っています？



人生100年時代です。

もしあなたが理想的な生活をしたいなら
今日から生活を変えることがオススメです。

なぜなら、早く取りかかればそれだけ早く
理想を手に入れやすいからです。

多くの人は気づかないできっかけがなく
気づいたときにはもう手遅れ...となっています。

そうならないためには一歩踏み出すことです。

何もしなければ変わりませんが
やってみたら何かしら結果がでます。

まずカンタンなことからはじめてみましょう。

次に食べるときに一口だけでいいので
目を閉じて食べているものに集中してみてください。

食べること=生きること



ファスティングは日本語で「断食」...
つまり食べるのを断つことです。

食べ物が今みたいに豊富になかったときは
何を食べるかがとても大事でした。

でも最近は食べすぎが原因で

- ・ 糖尿病（失明、手足の切断、腎不全）
- ・ 心筋梗塞、脳梗塞、脳卒中
- ・ 痛風

など食べ方を間違えると怖い病気になります。

食べることを考えることは
生きることを考えることになります。

あなたは本当に大丈夫??



どうせ痩せるならキレイになりたくないですか？

せっかく痩せたのに肌はカサカサで
スタイルもビミョーだとがっかりです。

しかもリバウンドしたら...

無理なダイエットは
反動で食べ過ぎてしまいます。

リバウンドは、糖尿病や動脈硬化症
心臓病のリスクを高めます。

食べ過ぎは味の感覚が鈍くなります。

塩分や脂肪が多くなると高血圧症や脳卒中、
胃がん、大腸がん、乳がんなど良い事なしです。

食事でキレイになる秘訣



「体によい食べ物」や
「健康に関する情報」は
毎日のように発信されています。

それなのに病人の数は毎年
増える一方です。

つまり、間違った情報も多いということです。

私のまわりには意識の高い人が
多いのですが...

それなのに間違った情報で、
体によくないことを実践して
体調を崩している人が多くいます。

そんな私も以前は間違った知識で
3年間も不調に苦しみました。

あなたに合ったファスティング



せっかく健康になろうと、
またキレイになろうと頑張っているのに
知らないで損をしている人が多くいます。

十人十色という言葉がある通り
わたしたちはいろいろな性質がありまし。

ある人に合った食べ方があなたにも
合っているとは限りません。

何を食べるかよりも何を食べない

食べすぎている今の時代では
食べない方が良いものを知って
自分に合わないものを減らすことが大切です。

それこそ毒を食べ続けて健康でキレイに
痩せていくのは至難の業になります。

「足し算」から「引き算」がコツ



食べ物がたくさんあり過ぎる時代だからこと
食べないことや足りない栄養素を
選んでいくことがキレイに痩せる近道です。

いま私たちは意識しなければ知らないうちに
体の中へ添加物や残留農薬など毒を入れています。

良いと言われるものもたくさん食べれば毒になります。

こんな時代だからこそ、
定期的なデトックス（排毒）が
必要な時代になってきています。

毒を出さないといくら体に
良い栄養を取っても吸収されないし
病気になるリスクが増えるばかりです。

毒を抜くことで豊かになります。

お手軽ファスティングを実践することで
食べない時間を作れるようになれば
体だけでなく心も豊かになれます。

毒に侵されていく体



他の国では使用が禁止になっている
添加物や農薬が日本では平気で
使われているのを知っていますか？

毒を食べているつもりはなくても
毎日の食事で何かしら私たちは毒を
体の中に入れる生活になっています。

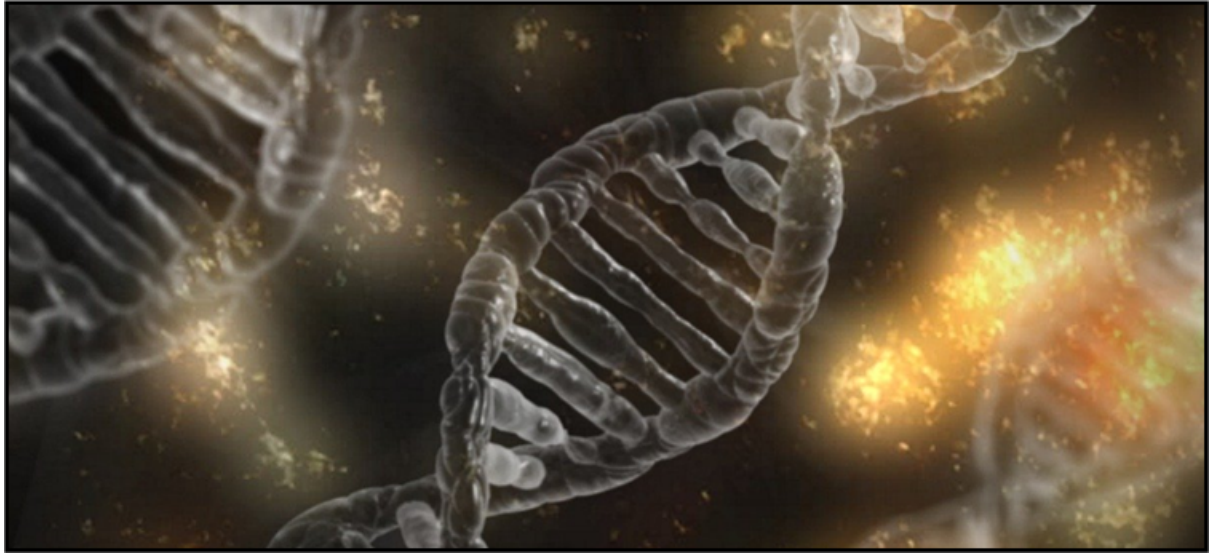
健康オタクの私でも、食べ物だけでなく
サプリメントや排気ガスなどの大気汚染など、
日々の生活で知らないうちに毒に侵されています。

毒を定期的に体の外へ出す習慣を作りましょう。

健康的に痩せていくには今こそ
お手軽ファスティングを習慣にして
定期的に体の中をキレイにしましょう。

やればやるほど体の中から変わることが
実感し見た目だけでなく見えない
内面にもたくさんの変化があります。

ファスティングは老化を防ぐ



アメリカのコーネル大学で、
マウスをA群とB群に分けた実験です。

A群：食べただけエサを与える

B群：カロリーを60%に減らして与える

この実験の結果、B群の方が平均寿命が
なんと2倍近く伸びたということでした。

他にも同じような実験や理論があります。

摂取カロリーを25%ほど減らすと、
眠っていたサーチュイン遺伝子（長寿遺伝子）が
活性化し、老化要因を抑えてくれ

人類が誕生してから3万年の間は
飢餓の危険から生き残るために
進化してきた歴史があります。

空腹になることはあなたも持っている
生命力を目覚めさせることができます。

Chapter 1 こんな人は試してみてもいい

お手軽ファスティングの効果

ファスティングには大きく分けて3つの効果があると言われています。

その1：ダイエット効果

その2：病気が良くなる

その3：メンタルが強くなる

食べ過ぎによって体の中にたまっていた余分な栄養、つまり老廃物を取り除いて人間が本来持っている脳力を最大限に引き出すことができる効果があります。

この3つの効果から派生してお肌がキレイになったり、便秘症が改善したり、夜ぐっすり眠れるなどの効果を実感してもらっています。

ファスティングは、食べ物を断つということで体を一時的に飢餓状態というストレスを与えることで、人間が本来持っている体を守る働きを回復させます。

最近では、その効果が医学的に明らかになり脂肪を燃焼するだけでなく免疫力を上げたり、自律神経の働きやホルモンバランスを整えたりする効果があることが分かってきています。

イメージで大変そうだと思う人も多いですが、実際に体験した方の話でも意外とカンタンにできてしまいます。

特に何か特別なものを準備しないで始められるので、ぜひあなたの「お手軽ファスティング」をやって理想の状態を想像してみてください。

短期間でラクに痩せたい



無理なくしかも短い期間で結果が出てきます。

あなたの体に合った方法だから効果的に
体のメカニズムを活用して痩せられます。

お手軽ファスティングはよくある酵素ドリンクや
サプリメントを使わないでも（使ってもOK）
毎日の食べ方を工夫してできます。

本当に良い習慣を身につけるには
「無理なく」「無駄なく」が
成功の秘訣になります。

一日一日の積み重ねが未来のあなたを作ります。

10年後も今より元気でカッコよく
キレイでいたいあなたにおススメです。

Q.いつまでに何キロ痩せたいですか？

病気にならない体を手に入れたい



お手軽ファスティングでは
単に体重が減っていくだけでなく
プラスして驚きの効果があります。

それは免疫力upの効果です。

食べ物を断つことによって体は飢餓状態になり
自分を守ろうとする力が発揮されます。

オートファージ（自食作用）といいます。

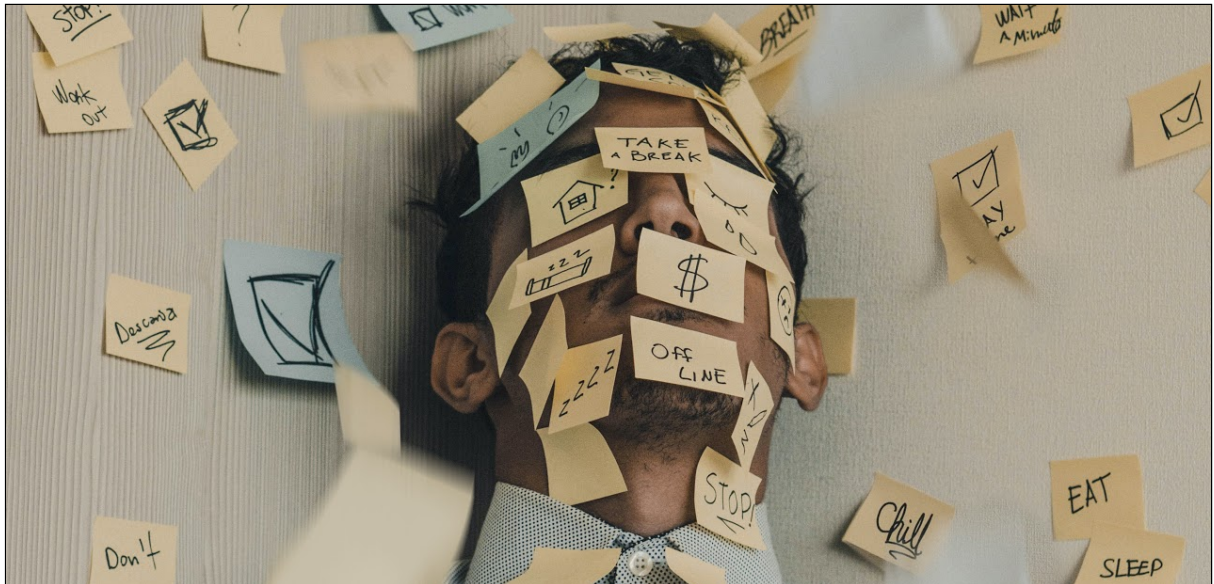
と思っていたのがやればやるほど
元気になっていきます。

自律神経の働きが正常になっていくことで
最近よく聞く不定愁訴といわれる症状が
なくなっていくます。

毎朝が快適な目覚めになれます！

疲れない体になったら...毎朝、何をしてみたいですか？

ストレスに負けない強いメンタルになりたい



ファスティングをすると体の中に食べ物が入ってこない状態を脳が危険な状況と判断します。

この状況に対抗するために余分な脂肪をエネルギーに変えます。

それと同時に脳からはリラックスする時に出る α 波と快感を感じるエンドルフィンという神経伝達物質が分泌されます。

この作用によって、ファスティングすると気分は爽やかに、心は平穏にリラックスした状態を維持できるようになります。

お手軽ファスティングは続けていくほど心まで強くタフになれます。

ストレスが多い社会でもいつも心に余裕が持てるようになれば人生は豊かになっていきます。

ストレスがなくなったら、どんな体の変化が起きそうですか？

便秘症を解消したい



ファスティングしたら食べ物を食べなくなるので、出るものも出なくなると思っていないですか？

でも、食べないことで腸を休めることで逆に消化する能力も格段に良くなり便秘症も解消する人が多いです。

空腹を感じると私たちは腸の蠕動運動を促すホルモンが分泌されます。

腸の働きを良くすることは便秘解消の他にも免疫力を上げる効果やメンタルを安定させる効果があることが分かっています。

腸にたまった宿便を出すのにも効果的なのがファスティングです。

おススメは2日以上ファスティング（断食）で、その後の回復食にスッキリ大根でお腹の中にあつたものがスッキリ出ます。

大根の消化を促す働きと梅干しの腸の機能を回復させて唾液などの分泌を促進させ、血液の老廃物を分解し排出する効果があります。

怖いぐらいの効果です。

若返ってお肌をツヤツヤにしたい



ファスティングすることで、体の中にあるたまった毒素を大掃除することができ、その結果お肌もキレイに若返ります。

水分バランスや血行が良くなることで表面的なところだけではなく細胞レベルで変わることができます。

食べないことで胃や腸を休めてあげることで、ニキビや肌荒れを抑える効果も出てきます。

高価な化粧品やクリームをつけるよりも効果的で根本的にお肌の状態を良くすることができます。

習慣的にファスティングすることで細胞を活性化し老化を防ぐ物質も増えていきツヤツヤを実現してくれます。

自律神経を整えてぐっすり眠りたい



ファスティングして空腹になると脳から快感ホルモンである β -エンドルフィンと気持ちを安定させる α 波が分泌されます。

この作用によって緊張する時に働く交感神経が抑えられてリラックスした状態で就寝することができるようになります。

寝つきが悪かった人や途中で目が覚めていた人が、ファスティングによって眠りの質がたかくなり朝までぐっすり眠れるようになります。

眠りの質が上がることで脳の疲労を取ることができます。

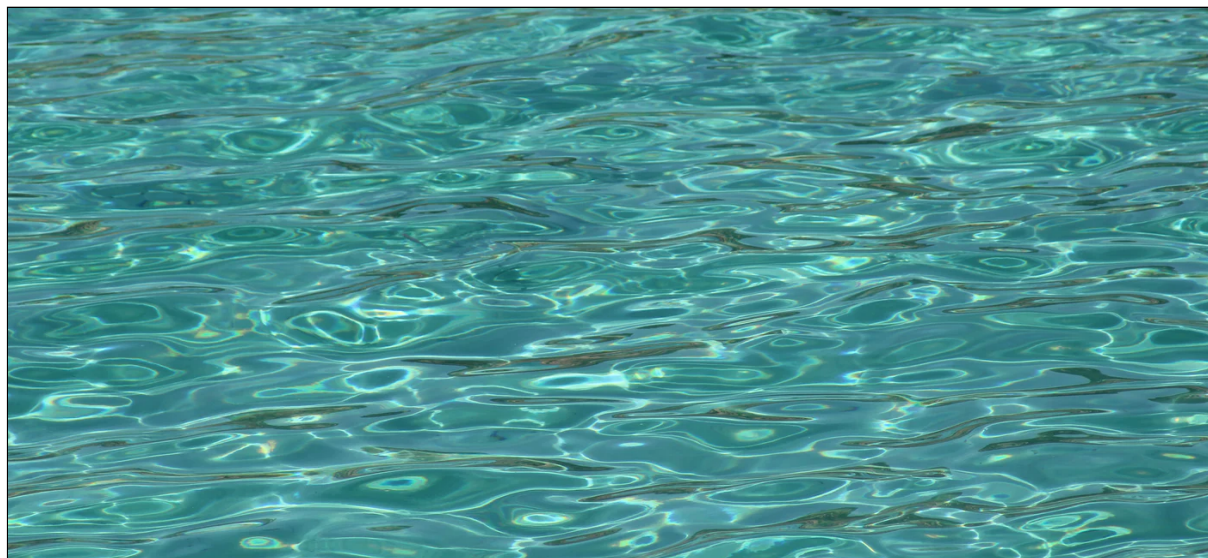
またファスティングすることで食べ物を消化する働きをしなくて済むので睡眠中に細胞の修復することにエネルギーを注ぐことができます。

その結果、朝から元気な状態になれます。

あなたの理想のライフスタイルは？

Chapter 2 お手軽ファスティングの特徴

基本的なポイント



「お手軽ファスティング」の食べ方のポイントは次の3つになります。

- その1 無理な食事の制限はしない
- その2 食べない時間を徐々に増やす
- その3 タイプに合った食べ方を実践する

基本的にはこの3つを実践していくことで、人間が本来もっている体の機能を最大限よくできるようにしていきます。

一時的には痩せてもリバウンドしてしまうようなことがないように、無理な制限をするのではなく、食べたいものは上手に食べられるように工夫していくことを大切にしています。

体の中にある滞りをなくして、循環を良くしていく食べ方です。

無意識に痩せていく

「お手軽ファスティング」は一般的なファスティングの効果・効能をより強力にするためにプライミング効果を活用しています。

ちなみにプライミング効果とは、あらかじめ受けた刺激によって行動が無意識に影響される効果をいいます。

プライミング効果によってファスティングを実践しやすくします。

結果的に目標の体重や理想の体の状態を叶えやすくし気づいたら、「やせる食べ方」が習慣化できるように取り入れています。

単なる一時的なダイエットではなく、一生続けていられる無理ない健康法や元気になれる方法として人生の中に「お手軽ファスティング」を取り入れてもらえたらと考えています。

ファスティングを通して何気なくいつも食べていることに対して意識が高くなります。

私たちの体は、食べ物でできています。

そして残念ながら、私たちは食べることで体の中にどんどん毒をつくってしまっています。

毒というと食品添加物や発ガン性物質みたいなことを想像するかもしれませんが、食べ物から栄養を取ると同時に不要なものとして老廃物が出てきます。

この老廃物は体の毒となります。

太るのは体の中に毒がたまっているサイン



通常であれば、この老廃物は尿や便、汗や呼吸などで体の外に排出されていきます。

ところが、なんらかの原因でその排出のスピードが鈍り体の中に過剰にたまってしまうと、老廃物はどんどん毒を強めて体は不健康になっていきます。

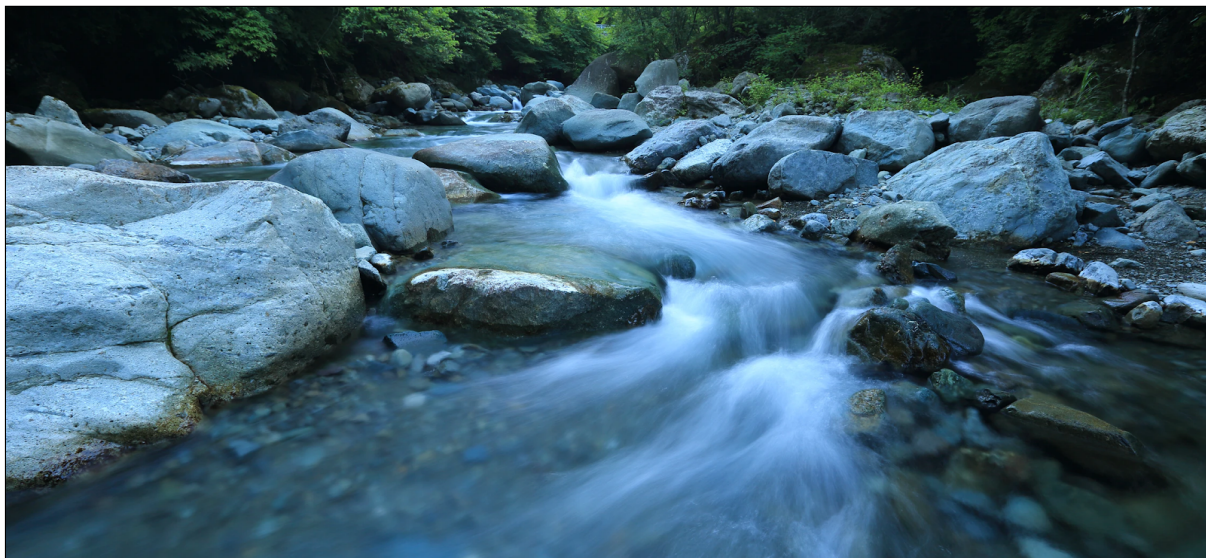
だからどんどん太っていくということは、体の中に不要な老廃物をためて毒をどんどん強めているということを体は教えてくれています。

ではなぜ、この排出のスピードが鈍ってしまってしまうのか？

その原因に注目してその鈍っている原因をタイプ別にして、毒を体の外に排出しやすくしていく方法が「お手軽ファスティング」の特徴になります。

つまり体のタイプ別でたまりやすくなっている毒を、なるべく早く効率的に効果的に体の外に出していく方法です。

毒を効果的に抜く方法



老廃物はたまればたまるほど毒となり、体の中の流れは悪く滞りができてしまいます。

「流れる水は清く、とどまる水は濁る」

つまり体の中の流れを良くしていき、老廃物が毒になってとどまらないようにしていくことがポイントです。

体のタイプ別に何を食べると毒がたまりやすくなり、何を食べるもしくは食べなくすればと毒が抜けやすくなるかをまとめたのが「お手軽ファスティング」になります。

体の中の流れが良くなれば代謝が上がり、余分な脂肪は燃烧して痩せていきます。

しかも体の中から毒を効果的に出していくことで体の中からキレイになり健康であなたの本来の元気を取り戻すことができます。

無意識の行動を変える

あなたは今まで太ろうと思っていなかったはずです。

気がついたらどんどん余分な脂肪がついて体重は増えていき、最近では怖くて体重計も乗っていない...

つまり、無意識に太ったということです。

だから、無意識の行動を変えることが大切になってきます。
そのために、プライミング効果を使って、先に前もって働きかけによって自然に行動できるようになります。

痩せることは、実はそんなに難しいことはありません。

体に入ってくる量（食べ物、飲み物など）よりも体から出ていく量（便、尿、汗や体を動かすエネルギーなど）が多くなれば痩せます。

シンプルに食べる量が変わらなければ、代謝や排出する量が増えれば、痩せるということです。

あなたが痩せないのは、以前よりも代謝が落ちていたり、排出しにくくなっていることが考えられます。

つまり滞りをなくしていけたら痩せていきます。

滞らせている原因をタイプ別に知ってもらい、それを改善する食べ方を実践してもらえたら結果は出てきます。

それを習慣にすれば、死ぬまで太る悩みを抱えなくてよくなります。

豊かな人生に変わる



「お手軽ファスティング」を実践していけば、間違いなく今よりも人生が豊かになっていきます。

逆に、体の中にたまっている毒を出さないでためていけば、体はどんどん醜く病気になってしまいます。

病気になって治療にお金や時間を使うのはもったいないと思いませんか？

太り続けているのは、体がそろそろ気づかないと危ないと教えてくれている合図です。

そうなる前にぜひ試してみてください！

特別になにかを用意しないとできないということはありません。あなたのできるところからお手軽にはじめてみてください。

「お手軽ファスティング」をあなたの一生モノの習慣として生活に取り入れて何よりも価値がある健康と元気を手に入れてください。

Chapter 3 あなたのタイプ

あなたの人生をより豊かにするために、また効果的に痩せる秘訣は、自分に合った「痩せる食べ方」を知ってそれを実行していくことです。

自分の体質を改善しないで、いくら流行りのダイエットをしても効果がないのは当然です。

痩せにくくしている原因を取り除けば痩せやすくなります。

「お手軽ファスティング」ではあなたの体に合わせた食べ方を選ぶことであなたの体が本来持っている能力を最大限に引き出し体の循環を良くしていき、無理なく無駄なく効果的に痩せることができます。

「お手軽ファスティング」では体のタイプを5つに分けておススメの食べ方をご案内しています。

基本的には東洋医学と西洋医学の要素を合わせ、実際の体験者の結果から導き出しています。

十人十色といいますように全く同じ人はいません。

5つのタイプに明確に分かれる人もいれば、タイプが重なっている人も中にはいます。

あくまでも一つの目安として微調整してみてください。

またご両親のタイプを客観的に見てから自分のタイプを導き出すのも参考になるはずです。

【タイプ1】 下半身太りタイプ



Q. 次のチェック項目で当てはまるのはいくつありますか？

- 疲れやすい
- 胃がもたれやすいもしくは胃下垂
- ストレスがたまりやすい
- 下半身（おしり、太もも）にお肉がつきやすい
- 声が小さい
- 食後が眠い
- 暑いのと寒いのが苦手
- めまいがときどきある
- 色白
- アレルギー体質

3つ以上☑があった人は...

下半身太りタイプの特徴

胃腸が弱っていることが多く、必要な栄養が上手に吸収できないために体の代謝が悪くなっていることで滞ってしまっている状態です。

エネルギーの流れが悪くなっているので改善することがポイントです。

このタイプの人、カロリーを制限しても減らないのが特徴で代謝を上げるために栄養を取ることで代謝を上げる体に変えていきます。

【体験者】

女性51歳 主婦（子ども3人） 67kg

スポーツジム通い（1年間）

痩せるサプリメント通販（5社）

痩せる食べ方を実践した結果&感想...

4ヶ月で12kg減量し、7ヶ月で目標だった50kg（合計-17kg）

最初は半信半疑だったのですが、洋服のサイズが13号から7号になりオシャレを楽しんでいます。

――実践したポイント――

毎朝、ヨーグルトを食べていたのをやめて途中から朝食抜きのお手軽ファスティングを習慣化。

1ヶ月目は1kgも減りませんでした。

これは、お腹太りタイプの人の特徴で、エネルギーが不足しているのでスタートの燃焼があまり良くないことが多いです。

それでも、5周目で-2.4kg、2ヶ月で-6.0kgとその後は順調に減っていき当初の目標だった10kgを3ヶ月で超えて、新たに50kgという目標を見事に達成してくれました。

下半身太りタイプの痩せる食べ方

3つのステップで痩せる体を手に入れましょう！

Step 1 食べたいものは食事中にして、間食をゼロにする

Step 2 食べる順番で野菜を先に全部食べる

Step 3 2週間に1日のペースで1食DAYを作る

NG食（食べない方がよい、気をつけて食べるもの）

冷たいモノ、生もの、脂っこいもの、チョコレート、辛いもの、緑茶、ヨーグルト

OK食（食べると体質の改善を補うもの）

牛肉、鶏肉、えび、ウナギ、しょうが、ねぎ、豆、きのこ、山芋、かぼちゃ、ねぎ、納豆

その他の注意事項

- ・糖質制限をするとその時は痩せても後で痩せにくくなるタイプです。
- ・タンパク質を多く取りましょう。
- ・鉄分不足していて痩せにくくなっている人が多い。
- ・ジョギング、サウナなど心拍数を上げる運動は体質が改善するまでは控えましょう。

最初は代謝を上げるエネルギーが不足がちなので痩せないもしくは一時的に食事が改善されて太る人がいます。

必要な栄養と食べない時間を作ることで痩せやすい体質に変えることがポイント。

深呼吸を意識的にしていくことで代謝を上げることと睡眠を充分に取ることで疲労を体のためないことがプラスの効果になります。

【タイプ2】 冷え太りタイプ



Q. 次のチェック項目で当てはまるのはいくつありますか？

- 背中にお肉がつきやすい
- 生理痛がある
- 手足が冷たい
- 膀胱炎になったことがある
- 息切れしやすい
- 下痢しやすい
- 唇の色がうすい
- 冬は苦手
- 汗をかかない
- 色白、ぽっちゃり

3つ以上☑があった人は...

冷え太りタイプの特徴

寒がり、夏でも手足が冷たい、もしくは足が冷えてしまい眠れないという人もいます。

血管が縮こまっていて血液の流れが悪く、普段から下半身のむくみやだるさを感じています。

冷たい食べ物をや普段からの寒さへの対策が改善のポイントです。

【体験者】

女性36歳 会社員 冷え性 X脚
夏でもカイロをつけないとスーパーが寒い

痩せる食べ方を実践した結果と感想...

6ヶ月で12kg減量

たくさんあった体の不調（頭痛、肩こり、めまい）が解消

もっと早く実践すればよかったです。

――実践したポイント――

朝起きたら一杯の白湯を飲むことの習慣からスタート。

冷たい食べ物や飲み物を気をつけて、特に好きなアイスを別の甘いもの（シュークリームなど）に変更しました。

このタイプの冷え性の方は、いきなり運動をしようとしても息切れをしてしまうので、最初は縮こまっている血管を緩めることから、次に体を動かすことをすると相乗的に効果が早く出てきます。

冷え太りタイプの痩せる食べ方

3つのステップで痩せる体を手に入れましょう！

Step 1 朝起きたら白湯を一杯必ず飲むこと

Step 2 食べるときによく噛むことを意識する（一口10回以上）

Step 3 食事はタンパク質を多めに食べること

NG食（食べない方がよい、気をつけて食べるもの）

アイス、氷入りの冷たい飲み物、夏野菜、生もの、緑茶、ヨーグルト

OK食（食べると体質の改善を補うもの）

牛肉、鶏肉、羊肉、エビ、くるみ、生姜茶

その他の注意事項

- ・スムージーを使ったダイエットはかえって痩せにくくします。
- ・鍋料理や温かいスープを食べる機会を増やしていく。
- ・スパイスや薬味を適度に使うのが効果的です。
- ・首（手首、足首）を冷やさないように心がけましょう。
- ・水泳やアクアビクスなど水の中の運動はNG。

寒さを感じなくすることが大切です。

腰にホッカイロや首スジを温めたり、日光浴を意識してみましょう。

定期的な運動で筋肉を増やし体を温めることを習慣にするのがプラス効果です。

夜はしっかり睡眠を取ることを忘れないようにしましょう。

【タイプ3】水太りタイプ



Q. 次のチェック項目で当てはまるのはいくつありますか？

- 手足がむくみがち
- 肌荒れしやすい
- 生理痛がある
- 頭が重い
- 食事制限すると体調を崩す
- 梅雨の時期は苦手
- 甘いものもしくはこってりしたのが好き
- めまいしやすい
- 口が渇きやすい
- 胸のつまり感
- 肩こりがひどい

3つ以上☑があった人は...

水太りタイプの特徴

体の中を潤す水分のめぐりが滞っていて、老廃物がたまってしまい体の不調が出ているのが特徴です。

将来的に中性脂肪やコレステロールの値が高くなっていく傾向にあります。

老廃物を出そうとニキビや吹き出物ができることが多く胃腸が疲れていることも多い傾向にあります。

【体験者】

女性41歳 パート（子ども2人） 糖尿病
胸のつまり感、生理不順、動悸

痩せる食べ方を実践した結果と感想...

6ヶ月で17kg減量

糖尿病を完治（血糖値が2ヶ月正常になり薬を飲まなくてOKになる）

サプリメントに頼らず、普通の食事で血糖値を正常値に戻せました。
甘いものも食べられ体の中から健康になれた様です。

――実践したポイント――

毎日あった揚げ物の回数を減らし、2週間に1日だけ1食DAYを作り滞っている毒を出す力を強めていきました。

糖尿病でしたので、血糖値を高くしないために食べる順番を変えることで血糖値を急激に高くないように、最初に野菜を全部食べてもらうことを習慣にしました。

水太りタイプの痩せる食べ方

3つのステップで痩せる体を手に入れましょう！

Step 1 食べる順番（先に野菜を全部）

Step 2 食べるときによく噛むことを意識する（一口10回以上）

Step 3 2週間に1回で1食DAY

NG食（食べない方がよい、気をつけて食べるもの）
甘いもの、脂っこいもの、お酒

OK食（食べると体質の改善を補うもの）
ウーロン茶、ハトムギ茶、お酢、海藻、昆布、豆類

その他の注意事項

- ・トイレに行くことを定期的にするように心がける。
- ・ゆっくり湯船につかる。
- ・ウォーキングなど動くことを心がけるとプラス効果。
- ・筋トレは体の滞りを作るのでNG。
- ・水泳、アクアビクスなど水中での運動はNG。

梅雨、台風時期は体調を崩しやすいので疲労をためないように気をつけましょう。
水分の取り過ぎには注意して、しょっぱいものや濃い味は注意するとよいでしょう。

【タイプ4】肌カサカサ太りタイプ



Q. 次のチェック項目で当てはまるのはいくつありますか？

- 濃い味が好き
- ニキビがしやすい
- 便秘しやすい
- 汗をかきやすい
- イライラが多い
- 脂っこいものや辛いものが好き
- 目が充血しやすい
- 冷たいものを飲みたい
- 甘いのが好き
- 傷が跡になりやすい

3つ以上☑があった人は...

カサカサ肌太りタイプの特徴

体温を調節する働きで「熱」の代謝が上手にできなくなることで過剰になっているタイプです。

お腹が空きやすく濃い味のを食べ過ぎて太ってしまっているケースが多いのが特徴です。

【体験者】

女性37歳 会社員

食事制限で3kg減ったけどそれ以上痩せなかった

痩せる食べ方を実践した結果と感想...

6ヶ月で10kg減量

その後1年経ってもリバウンドなし。

食事の制限なしで健康的に痩せられて周りからの反応に驚きです。

――実践したポイント――

チートデイ（サボる日）を先に決めておくことで、食べる日と食べるのを制限する日のメリハリをつけることで食べ過ぎても、3日ルールを決めて必ず減らすクセをつけました。

熱の代謝を上手に排出できるように体を動かす習慣を入れることで循環が良くなり食べ過ぎても増えなくなったのが相乗的に効果を出せたポイントです。

肌力サカサ太りタイプの痩せる食べ方

3つのステップで痩せる体を手に入れましょう！

Step 1 食べるときによく噛むことを意識する（一口10回以上）

Step 2 朝食抜きで一日二食にする

Step 3 夕飯を20時までに徹底する

NG食（食べない方がよい、気をつけて食べるもの）

香辛料、脂っこい、肉類、濃い味、強いお酒

OK食（食べると体質の改善を補うもの）

夏野菜、トマト、きゅうり、なす、すいか、わかめ、緑茶、プーアル茶

その他の注意事項

- ・老廃物が多いので腸を休めることを意識しましょう。
- ・汗をたくさんかくホットヨガやサウナはNG。
- ・サプリメントや健康食品はNG。
- ・ぬるま湯がOK。
- ・体力がある人が多いですが過信する傾向が多い。
- ・チートデイ（サボる日）を定期的に入れる。
- ・睡眠をよく取るようにしましょう。
- ・水泳OK。

水分補給をごまめにちょこちょこ取ることを心がけましょう。
果物や野菜からの水分を意識して取ると効果的です。

【タイプ5】 ストレス太りタイプ



Q. 次のチェック項目で当てはまるのはいくつありますか？

- 寝不足、熟睡できない
- 胸・のどのつまり感
- 便秘と下痢を繰り返す
- 緊張しやすい
- 片頭痛
- 生理前に胸が張る
- 月経前症候群
- お腹が張る
- 体の不調があちこちでる
- 下向き作業が多い

3つ以上☑があった人は...

ストレス太りタイプの特徴

体が全体的に緊張しやすく全身がこわばっています。

体重の増減する変化が多いのも特徴です。

疲れがたまりやすく眠りの質も良くないのでエネルギーの流れに滞りが出ている場合が多いのが特徴です。

エネルギーの流れが悪いことでイライラすることが増えて悪循環をまねいているケースが見られます。

呼吸を上手に活用することでめぐりを良くなります。

【体験者】

女性35歳 会社員（子ども3人） 自律神経失調症
リバウンドを繰り返す

痩せる食べ方を実践した結果と感想...

4ヶ月で12kg減量

寝つきが悪く、寝ても途中で何度か起きていたのがなくなり、ぐっすり眠れるようになりました。

毎月体重が減っていくのが不思議でした。

――実践したポイント――

食べたいものは必ず食事中にするよにして間食をゼロにすることで食べない時間を増やしていきました。

ストレスをたまらないポイントがどこにあるかを確認して無理なく無駄を省くことで効果的に減量できたことがポイントです。

ストレス太りタイプの痩せる食べ方

3つのステップで痩せる体を手に入れましょう！

Step 1 朝食抜き（ブラックコーヒー）

Step 2 間食ゼロ（食べたいものは食事中）

Step 3 2週間に1日1食DAY

NG食（食べない方がよい、気をつけて食べるもの）

甘いもの、アイス、脂っこいもの、香辛料

OK食（食べると体質の改善を補うもの）

玉ねぎ、大根、トマト、柑橘類、もやし、なす、ごぼう、レバー、あさり

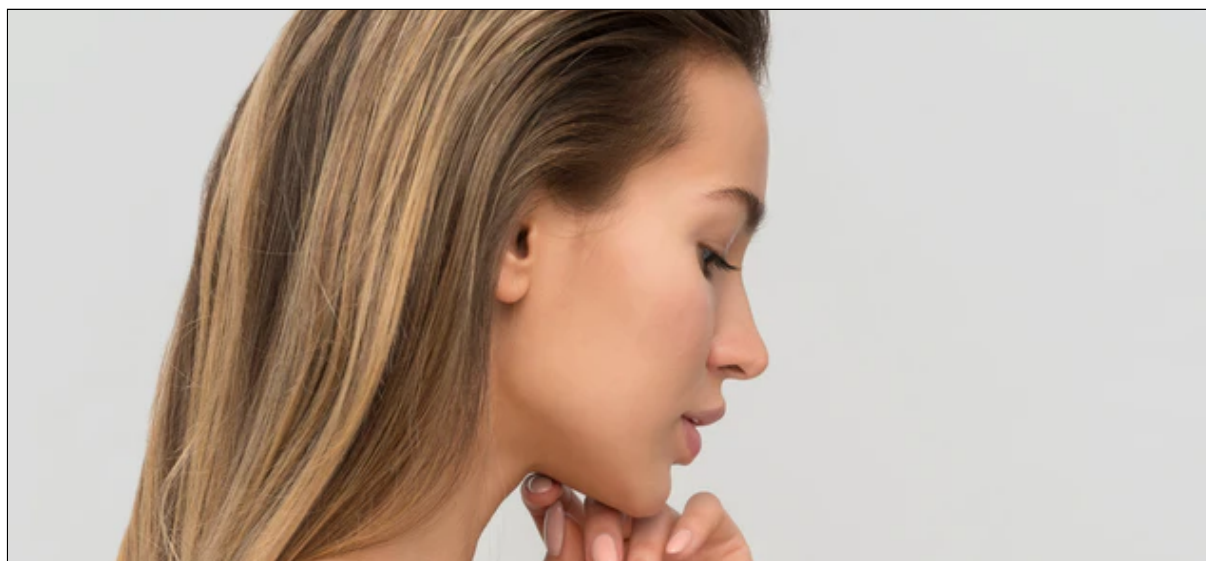
その他の注意事項

- ・アロマを効果的に使ってリラックス効果はプラスになります。
- ・深呼吸を寝る前にするのも効果的です。
- ・閉経後は鉄不足を注意するとよいでしょう。
- ・残すことへの罪悪感を防ぐために量を少しずつ減らしていきましょう。
- ・コンビニへ行かない工夫をするのが効果的です。

食べることでリラックスしようとする傾向にあるので、食べること以外でリラックスできる方法を先に決めておくことでストレス食いがなくなります。

睡眠が体重の減りに大きく影響しやすい傾向にあります。

Chapter 4 食べたいモノを上手に食べる



「お手軽ファスティング」は、「痩せたい」でも「食べたい」の両方を叶えるために開発されました。

- ・ 食べない方が良いのは分かっているけど、つい誘惑で食べてしまう...
- ・ 次こそは我慢して頑張ると自分で決めたのに、結局またその約束を破ってしまう...
- ・ このままだと良くないとわかっているのに、どうしても続けられない

まさにお伝えしている私自身も、以前はそのように、自分の思い通りに自分をうまくコントロールできないで、そのことが悩みでもありました。

弱い自分。

でも、食べ方について理解を深め、どうやったら続けていけるかを知ったことで、今では、少なくとも以前よりはだいぶ良くなりました。

しかも、リバウンドしないで食べたいモノを食べることができます。

願望は強く、意思は弱い



我慢する意識よりより楽しめる工夫をしていくことで、あなたに合った痩せる食べ方を実現することができます。

ポイントは「○○したい」という願望に意識を置くことです。

また自分だけのためよりも自分と誰かの両方にメリットがある協力している状態を作れることでよりラクに実現することができます。

ダイエットが成功しないのは一人で行うからです。

人間は協力することで困難に立ち向かってきた歴史があり、協力できる状況だとコントロールする能力が倍になります。

あなたが痩せて健康で元気になることは、あなたの大切な人への最大の思いやりだと考えて取組むと今すぐ食べたいを抑えて、後で食べることができるようになります。

完璧でなく改善していく気持ちも大切なポイントです。

基本的な食べ方



3つのポイント

1. 食事の回数を無理なく減らす
2. 食事の時間を規則正しくする
3. 食事の量より質を意識して楽しむ

以上の3つを基本にあなたのタイプに合ったポイントとやれるところから選択肢で楽しみながら続けていくことが大切です。

そして「食べること」と同じぐらいに体を「動かすこと」と「休むこと」をあなたに最適なように変えていくとあなたは本来の体になっていきます。

これに「楽しみながら」というスパイスを効かせることで新しい習慣としてライフスタイルを作っていくことで生まれ変わります。

新しい食べ方ワークシート



新しい食べ方が自然にできるようになるために、客観的にチェックできるように以下の項目を書いておくとより分かりやすいです。

項目	
1. 今までの食べ方	いつ、どこで、何を食べていたか？ 例) 朝ごはん（7時ごろ）、ダイニングテーブル、パン、ヨーグルト、コーヒー（ミルク入り）
2. 新しい食べ方	いつ、どこで、何を食べていくか？ 例) 朝ごはん（7時ごろ）、キッチン、ブラックコーヒー
3. ベイビーステップ	引き金となる最初の一步の行動 例) 朝7時5分、ドリップコーヒーをセットしてお湯を沸かし立ちながら飲む
4. マイルストーン	実行する手順と途中のゴールと日程 例) 開始期間：8月1日～8月10日
5. チートデイ	サボる日程 例) 8月6日：〇〇カフェでケーキを食べる

【書き方のコツ】

新しく習慣を身につけるコツは、具体的な時間や場所をあらかじめ決めておくことです。

時間になったらその場所で自動的に行動をしやすくなります。
そしてポイントやる前からサボることも計画に入れておきます。

サボる日（チートデイ）も計画に入れておくことでモチベーションが維持されやすくなります。

項目	
1. 今までの食べ方	いつ、どこで、何を食べていたか？
2. 新しい食べ方	いつ、どこで、何を食べていくか？
3. ベイビーステップ	引き金となる最初の一步の行動
4. マイルストーン	実行する手順と途中のゴールと日程
5. チートデイ	サボる日程

本当の力を回復させる食べ方



今までの食べ方は、誰かにちゃんと教わったというよりは何となく親の躰で身についたものだと思います。

それが長い間で習慣となり当たり前のようになっています。

言い方を変えると、以前は今とは全く違った食べ方をしていました。

人類が誕生してから数万年の間はずっと飢餓の危険があり、つい100年ぐらい前までは三食を食べることはできないのが普通でした。

なので人間の本来の機能は、たくさん食べないでうまく生きられるようにできています。

でも、世の中には美味しい食べ物もたくさんあります。

食べ過ぎは病気の原因になります。

だから、美味しいものを食べても、上手に体の毒を出す「お手軽ファスティング」を使って、本当の力を出せる食べ方をしてみてください。

Chapter 5 食べ方で人生が変わる



目を閉じてゆっくり一口を食べてみてください。

いつもは見過ごしているいろいろな感覚があるはずです。
食べ物の歯ごたえや食感、匂い、味もよりクリアになりませんか？

食べないファスティングを行うことで、生きていくために必要な食べることを考える時間を持つことができるようになります。

そして食べ方を通してあなたの理想の生き方も考えることにもつながっていきはらずです。

食べることが大好きな私が食べることをより楽しみにするために行きついたのがファスティングです。

頑張るってやるのではなくて、お手軽にカンタンにはじめて、時々サボる日があって、ゆるいけど気づいたらファスティングが楽しくなっていたと思う人が一人でも増えたら嬉しいと想像してこれを作りました。

そしてファスティングすることでよりキレイにカッコよくそしていつまでも元気である人がたくさん増えたら、世の中は意外とステキかもしれないと想像しています。

あなたの何か良くなるきっかけになれば幸いです。

おわりに

「変わりたい！」

15年前、そうずっと思っ3年間もがいても変わらず、半ば人生をあきらめていた私です。

ある日突然の事でした。

お腹が急に痛くなり、電車に乗っていたのを途中下車してトイレに入りそのまま4時間出ることができませんでした。

それでも何とか家に帰り、次の日、仕事を休んで病院に行きました。

原因が分かり薬が出てスグに良くなるだろうと思っていたのが、一日かけて全身を検査した結果、「異常なし」...

「なんで??」

医師から「異常なし」といわれたら普通は嬉しいはずなのに、その時はむしろ信じられないという気持ちでした。

その後も2つの病院へ行きましたが結果は同じ「異常なし」でした。

それからいろいろ大変な事がありましたが多くの人のお陰と運よく体調を戻すことができました。

いま思えば、暴飲暴食をしてきたつけでした。

自分はいろいろ気をつけているし丈夫だから大丈夫だと思っていたので、気が付くのが遅くなりました。

でも、その経験のお陰でいまは自他共に認める「健康オタク」です。

この「お手軽ファスティング」は自分でいろいろなファスティングを試して良かったところを紹介したら、たくさんの人に結果が出た方法です。

ぜひ、やってみてください！

そしてもっと良い方法があったら教えてください。
痩せてキレイにそして元気になってもらえたら嬉しいです。

ファスティング倶楽部



ダイエットが失敗するのは一人でやるからだ、本文でもお伝えしました。

一緒に楽しみながらファスティングを極められる倶楽部を作りました。
ファスティングは続けていくことでより良い効果を発揮します。

食べないことを考えることで、食べられる喜びや生きていく楽しさを一緒に分かち合えたら楽しいと思っています。

LINEを使って気軽に使ってもらえたら嬉しいです。

<https://lin.ee/4T98EU4>

何か聞きたいことがあれば気軽にメッセージください。

お役立ち情報などっておきのことをお伝えします。

ファスティング倶楽部 伊藤たかまさ

参考文献

「空腹」こそ最強のクスリ

青木 厚

成功男の超断食術 (渡辺正明)

渡辺正明

3日食べなきゃ、7割治る

船瀬 俊介

奇跡が起こる半日断食—朝食抜きで、高血圧、糖尿病、肝炎、腎炎、アトピー、リウマチがぞくぞく治っている! (ビタミン文庫)

甲田 光雄

人生が好転するファスティング—自分史上最高のあなたに変わる現代断食

島田 旬志

10キロやせて永久キープするダイエット

山崎潤子、海保博之

朝だけ断食で、9割の不調が消える!

鶴見 隆史

自然治癒力が上がる食事 名医が明かす虫歯からがんまで消えていく仕組み

小峰 一雄

「食べない」生き方

森 美智代

はじめてのやせ筋トレ

とがわ 愛、坂井 建雄

ケトン体が人類を救う—糖質制限でなぜ健康になるのか— (光文社新書)

宗田 哲男

脳がよみがえる断食力 (青春新書INTELLIGENCE)

山田 豊文

「腸の力」であなたは変わる: 一生病気にならない、脳と体が強くなる食事法 (単行本)

デイビッド パールマター、クリスティン ロバーク他

30日でスキニーデニムの似合う私になる (美人開花シリーズ)

森 拓郎

7日間でマイナス2キロ! 読むだけで痩せるダイエット

青木正儀

死ぬまで元気に生きるための七つの習慣

山田 豊文

新しい腸の教科書 健康なカラダは、すべて腸から始まる

江田証

がんが自然に治る生き方—余命宣告から「劇的な寛解」に至った人たちが実践している9つのこと

ケリー・ターナー、長田美穂

一生リバウンドしないパレオダイエットの教科書

Yu Suzuki

血流がすべて解決する

堀江昭佳

一生太らない魔法の食欲鎮静術 Business Life

松尾 伊津香

からだの自然治癒力をひきだす食事と手当て

大森 一慧

体内の「炎症」を抑えると、病気にならない! : クスリに頼らず全身の臓器を元気にするコツ (単行本)

池谷 敏郎

がんで余命ゼロと言われた私の死なない食事

神尾 哲男

食べない人たち (「不食」が人を健康にする)

秋山 佳胤, 森 美智代他

ガンが消えていく食事 成功の秘訣 (食道・胃・大腸・肝臓・膵臓・腎臓・肺・前立腺ガンから悪性リンパ腫まで続々と治癒)

済陽 高穂、志澤 弘

病気にならない「白湯」健康法 1日3杯飲むだけで、免疫力が一気に高まる! (PHP文庫)

蓮村 誠

1日3食をやめなさい!

内海 聡

自然療法が「体」を変える (知的生きかた文庫)

東城 百合子

40歳過ぎたら、「1日2食」にきなさい: 「超善玉ホルモン」が、体中の細胞を奮い立たせる! (単行本)

藤城 博

朝食を抜くと病気は治る—朝食抜きで病気の9割が改善すると247名の調査でわかった! (ビタミン文庫)

甲田 光雄

スキニービッチ 世界最新最強!オーガニックダイエット

ロリー・フリードマン, キム・バーノン他

長生きしたければ朝食は抜きなさい—体の不調を根本から改善する驚異の「甲田式健康法」とは (KAWADE夢新書)

東 茂由、甲田 光雄

白湯(さゆ) 毒出し健康法 体温を上げる魔法の飲みもの (PHP文庫)

蓮村 誠

つらい運動がしたくないあなたへ 続けられるお手軽ダイエット術 虎の巻

ゆずひこ