

脂肪燃焼ダイエット

このダイエットは心臓外科手術の前に、

安全に急速な減量を行うために用いられています。

このダイエットは急速な脂肪燃焼を行います。

重要なのは体に取り入れるカロリーより多くのカロリーを燃焼させる事です。

この方法で体内の不純物を洗い流し、

すっきりとした気持ちになれます。

このダイエットは簡単に作ることができるスープを毎日食べます。

このスープはいつも食べることができ、食べれば食べるほど体重が落ちます。

脂肪燃焼スープ -

<材料>

- ・ 玉葱（大） 3個
- ・ ピーマン 1個
- ・ キャベツ（大） 半玉
- ・ セロリ 太いのを1本
- ・ ホールトマト 1缶
- ・ チキンスープの素 1個

* 味付けに、塩、胡椒、カレーパウダー、チリソースなどを好みに応じて付け加えてもよい。

<作り方>

野菜を食べやすい大きさに切り、スープの素とホールトマトを一緒に大きな鍋に入れる。

水を浸すくらい入れ、10分ほど煮る。その後、野菜が柔らかくなるまで煮続ける。

< もうちょっとずぼらな作り方 >

全ての材料を圧力鍋にほうりこんで煮る！

ちなみに、ローリエを加えると味がマイルドになりました

期間中の飲み物

- ・ 水
- ・ 甘味料を入れないお茶
- ・ ブラックコーヒー
- ・ 甘味料を入れないフルーツジュース
- ・ スキムミルク(無脂肪乳)

* 水分はたくさん摂るようにしましょう。

尿素の排出を促し、体調も良くなります。

目標は一日2リットル以上！

< ポイント >

好きなだけ、いつでも、一日中このスープを食べてください。

スープを食べるほど、カロリーが燃えます。

食べれば食べるほど体重が落ちます。

一日中外出する時は、魔法瓶に入れて持って出てください。

< やってはいけないこと >

アルコールを飲まない：アルコールは体中の脂肪を排出するのを邪魔します。

アルコールを飲んでから24時間待って、このダイエットを始めてください。

炭酸飲料（ダイエットコーラを含む）を飲まない。

揚げ物、パン、およびメリケン粉で作った食べ物を食べない。砂糖、あらゆる甘味料を摂らない。

牛肉の代わりにゆでるか、焼いた鳥肉（皮は食べない）または魚を食べても構いません。

< ダイエット中のルール >

健康な状態で行うこと。

同じカロリーだからといって、系統の違う食品の置き換えを勝手にしない。

メニューにある食べ物を抜かさない。

詰め込みすぎない。自分が満足するまで摂取したら、食べるのをストップ！

お酒は厳禁。

鶏と魚は油脂なしで調理する。

野菜は生食か油脂なしで調理する。

カロリーの高いソースを使わない。

- ・大さじ1杯で25カロリー以上のソースや調味料は厳禁。
- ・大さじ1杯で5カロリー以下のソースや調味料は、好みの料を使ってOK。
- ・通常のドレッシングは厳禁。

1 日目（フルーツの日）

今日はスープと果物だけの日です。**バナナ以外**のすべての果物は食べて大丈夫です。スイカは低カロリーなのでお勧めです。水分は甘味料の入っていないフルーツジュースか水を摂ってください。

2 日目（野菜の日）

野菜だけの日です。満腹になるまで、スープに他の野菜を入れて食べてください。野菜は生でも煮ても大丈夫ですが、バターや油は使わないで下さい。なるべく緑黄色野菜をとるようにしてください。**豆、スイートコーンは食べない**でください。夕食に御褒美として、ベイクドポテト（ジャガバター）を少量のバターか油で食べても大丈夫です。**今日は決して果物を食べない**でください。

3 日目（フルーツと野菜の日）

この日は1日目と2日目のコンビネーションです。スープ、果物、野菜を好きなだけ食べてください。但し、**ベイクドポテトは食べない**でください。

もし、あなたが最初の3日間を上記指示どおりに行い、ごまかしをしていなければ、既に2キログラム～3キログラム減量しているはずです。

4 日目（バナナと無脂肪乳の日）

この日はスープとバナナだけの日です。無脂肪ミルク（スキムミルク）と水を飲んでください。バナナ3本と1/2リットルのスキムミルク、そして可能な限り水をたくさん飲んでください。スープは好きなだけ食べてください。バナナはカロリーと炭水化物が高く、ミルクも同じです。しかし、4日目になると体

にはカリウム、炭水化物、たんぱく質、カルシウムが必要になります。これは、甘いものへの欲望を減らす効果があります。

5 日目（肉とトマトの日）

今日は肉とトマトの日です。350g～700g程度の赤身の牛肉、鶏肉、または魚と最大6個のトマトを食べてもかまいません。体から尿酸を排泄させるため、6～8杯の水を飲むようにしてください。スープも最低一度は食べてください。

6 日目（肉と野菜の日）

牛肉と野菜の日です。牛肉と野菜を好きなだけ食べてください。今日は2～3枚のステーキを食べてもかまいません。但し、**バイクドポテトは食べない**でください。**スープを最低一度は食べる**ことを忘れないでください。

7 日目（玄米・野菜・フルーツジュースの日）

玄米、野菜、甘味料の入っていないフルーツジュースのみを摂取してください。再び、満腹になるまで食べてください。**スープも最低一度は食べて**ください。

< 7日後の結果 >

7日目が終わるとき、上記指示通りおこなっていれば、あなたは5キログラム～8キログラム程度減量しているでしょう。それ以上減量している場合は、ダイエットを再開する前に最低2日間は普通食にしてください。7日間ダイエットは何度でも安全に繰り返すことができます。そして、このダイエットは体の不純物を除去する効果があります。

おいしく簡単！玄米の炊き方

* 玄米を炊く - 圧力鍋があれば簡単。さっと洗って、同量の水で -	
いるもの	圧力鍋・玄米・水・塩
作り方	<p>玄米を普通のお米を研ぐように流水で研ぐ。</p> <p>研いだ玄米を圧力鍋に入れ、 白米と同様に、 米と同量の水加減で水を入れる。 (玄米 3 カップなら水も 3 カップ。)</p> <p>小さじ 1 / 2 強の塩を入れ、混ぜる。</p> <p>圧力鍋のふたをして、 はじめから強火で炊く。</p> <p>沸騰して 5 分ほどで火力を下げ、 20 ~ 25 分ほどで火を止める。</p> <p>約 20 分蒸らして出来上がり！</p>