

ポッコリお腹は食べないから引き起こされる？！

ビールを辞めずに ポッコリお腹 撲滅 BOOK

自燃食レッスン主宰
管理栄養士
久住瑠実子



ビールをやめずに!!



まんがで
わかる!

食べる事をガマンしない!

無理に運動しなくていい!



食べ方を変えるだけで
自然にダイエットできる
秘密を教えます!

withコロナ時代の 飲み方食べ方

40歳から人生を変えよう！

コロナ太り
からの
大変身！

食欲の秋でも
目標以上の
自分になれます！



自宅ワークでおやつ食べすぎちゃった

ストレス食いが止まらなかった

もう一生このままの
体型かも？

！ **そこあなたに** ！

自宅ワークで運動量が減った上に
つい食べすぎてしまった人へ

お腹いっぱい食べて
毎月マイナス2キロのペースで
身体を引き締めながら
脂肪を燃えやすい身体を作るための
食べ方をお伝えします。



美味しいビールは
辞めたくない！！

ビールの後は
ラーメンだ！！



ビールは
つい飲み過ぎる！！



大丈夫！

私と一緒に
ビール辞めずに
引き締め
ましょう！！



読者特典



じねんしょく

自燃食レックスン 個別相談会

- 身体を引き締めたい！！
- 人生最後のダイエットに取り組みたい！！
- ビールを辞めずに何とかしたい！

ヒヤリングシート



ZOOM or 対面



今だけ
限定無料
での
ご案内です



まずは相談を！
詳細・お申し込みは
こちらをクリック





ここは都内の居酒屋。
はらでたろう
腹出太郎(42)は、
部下と飲みながら
ぼやいていたー

先輩、
どうしたんスか？

ふはあ
ふはあ



先週末なんて、佐藤くんの
結婚式に呼ばれて久々に
礼服を出したらお腹が
きつくてー

なんとか
無理やり履いてやる！
ボタンよ、
しまれー!!



40歳過ぎてから
腹が出てきてきてさあ〜…
以前より食べてない
…ズなの…

ヤシカ
ヤシカ
ヤシカ
ヤシカ

ぽんぽん
ぽんぽん
ぽんぽん
ぽんぽん



そろそろ
痩せなきゃ
ヤバイ…
サマシのホのおツナと
思われた…

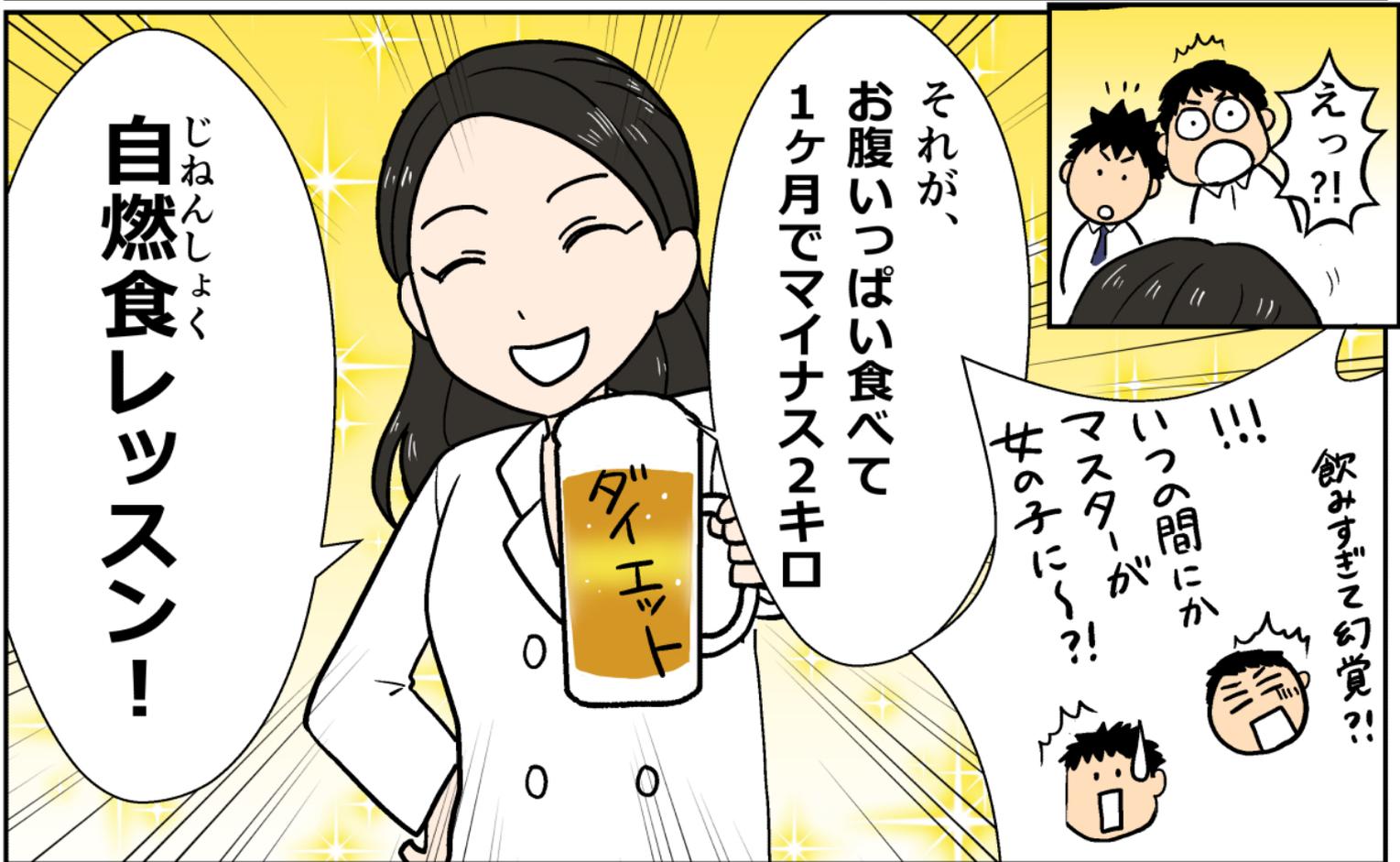
健康診断も
そろそろヤバイ…

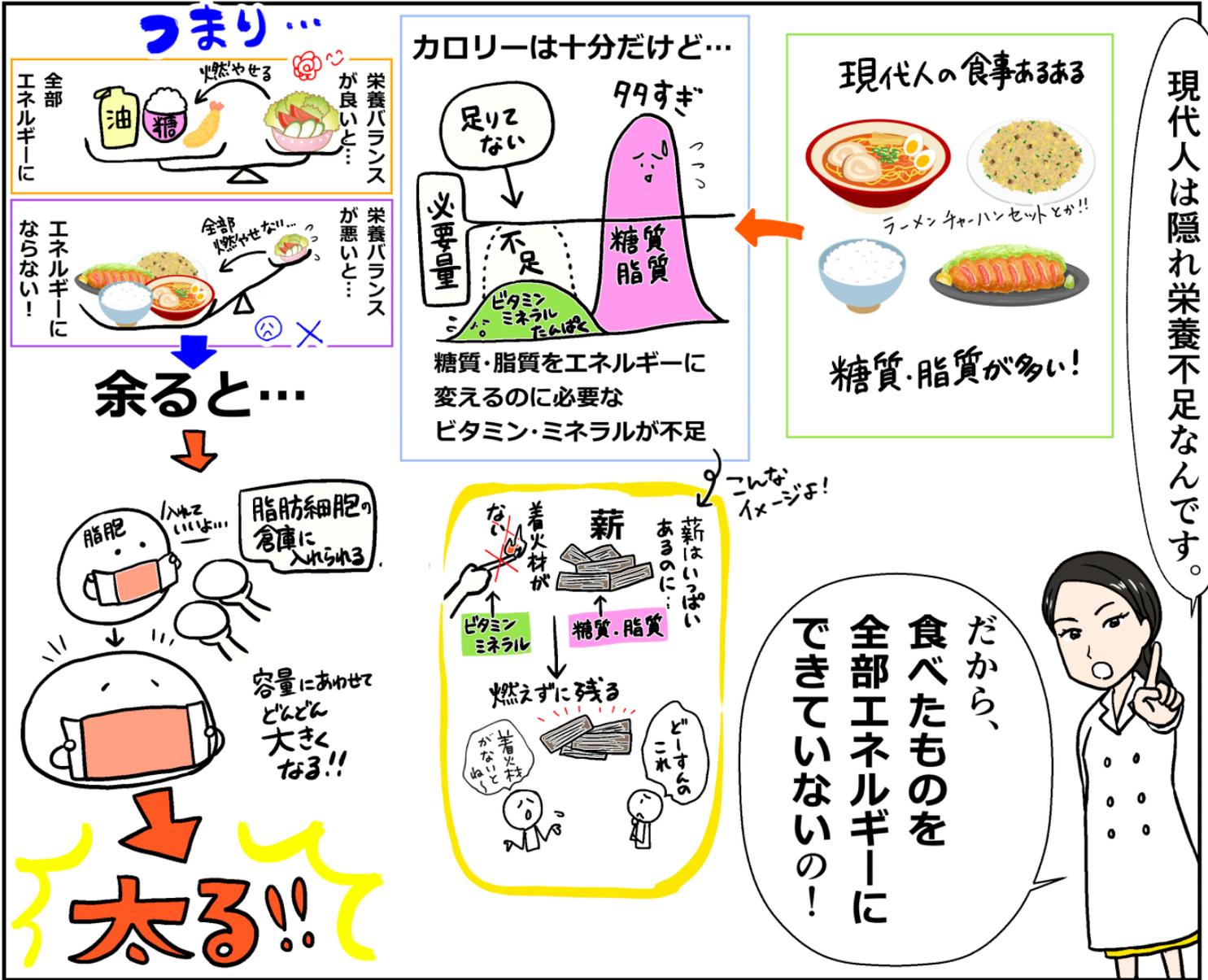
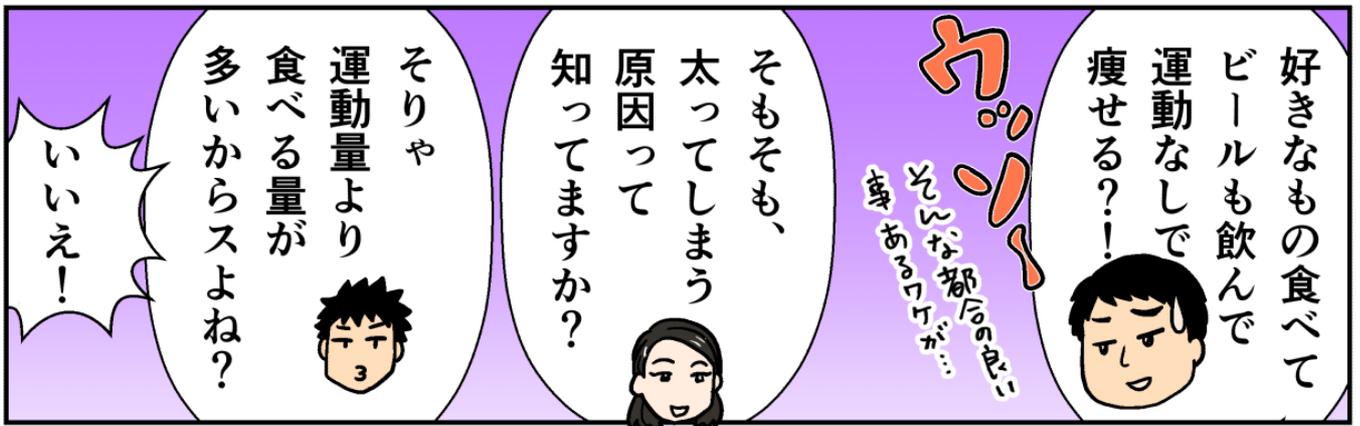


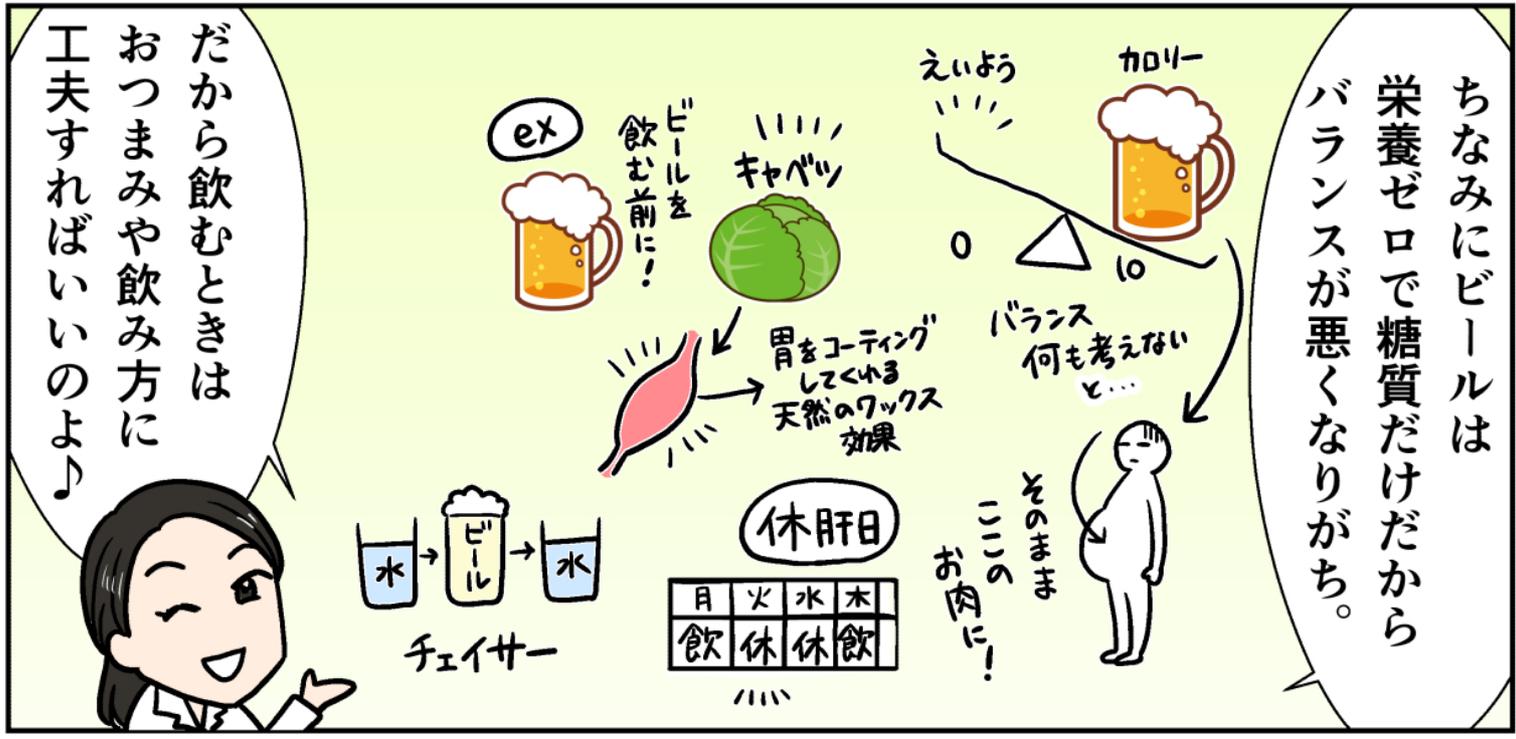
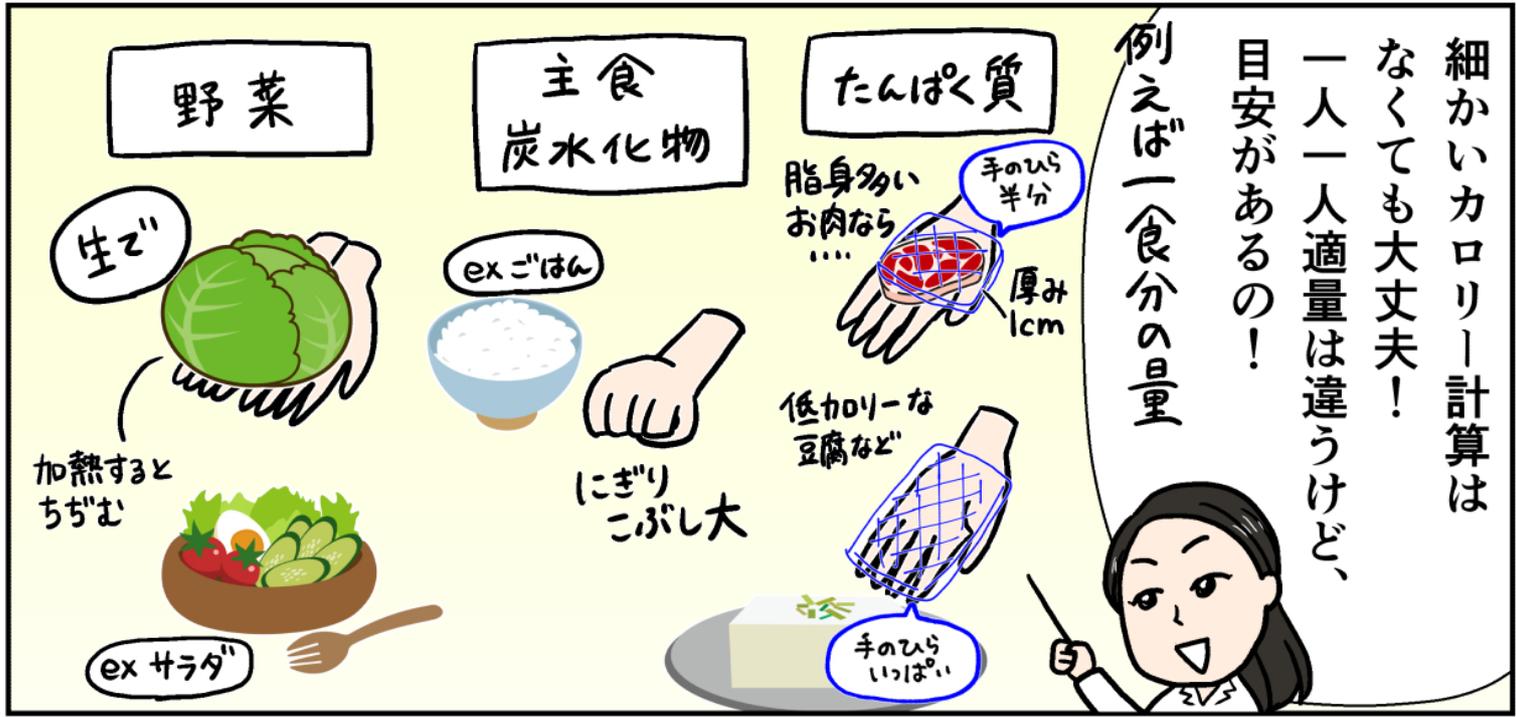
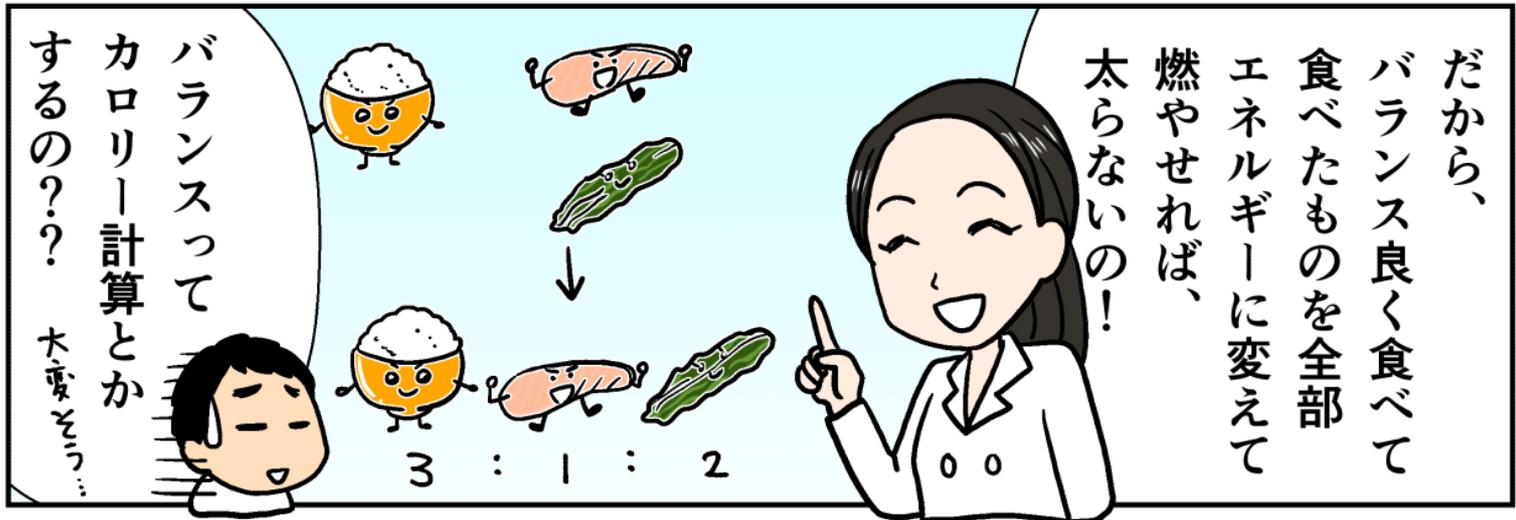
披露宴中、
ボタンが取れて
大恥かいたん
だよお〜！
憧れの秘書、
美香ちゃんの前で…!!!

そ、それは
悲惨っスね…

ご、ご愁傷
様っス…









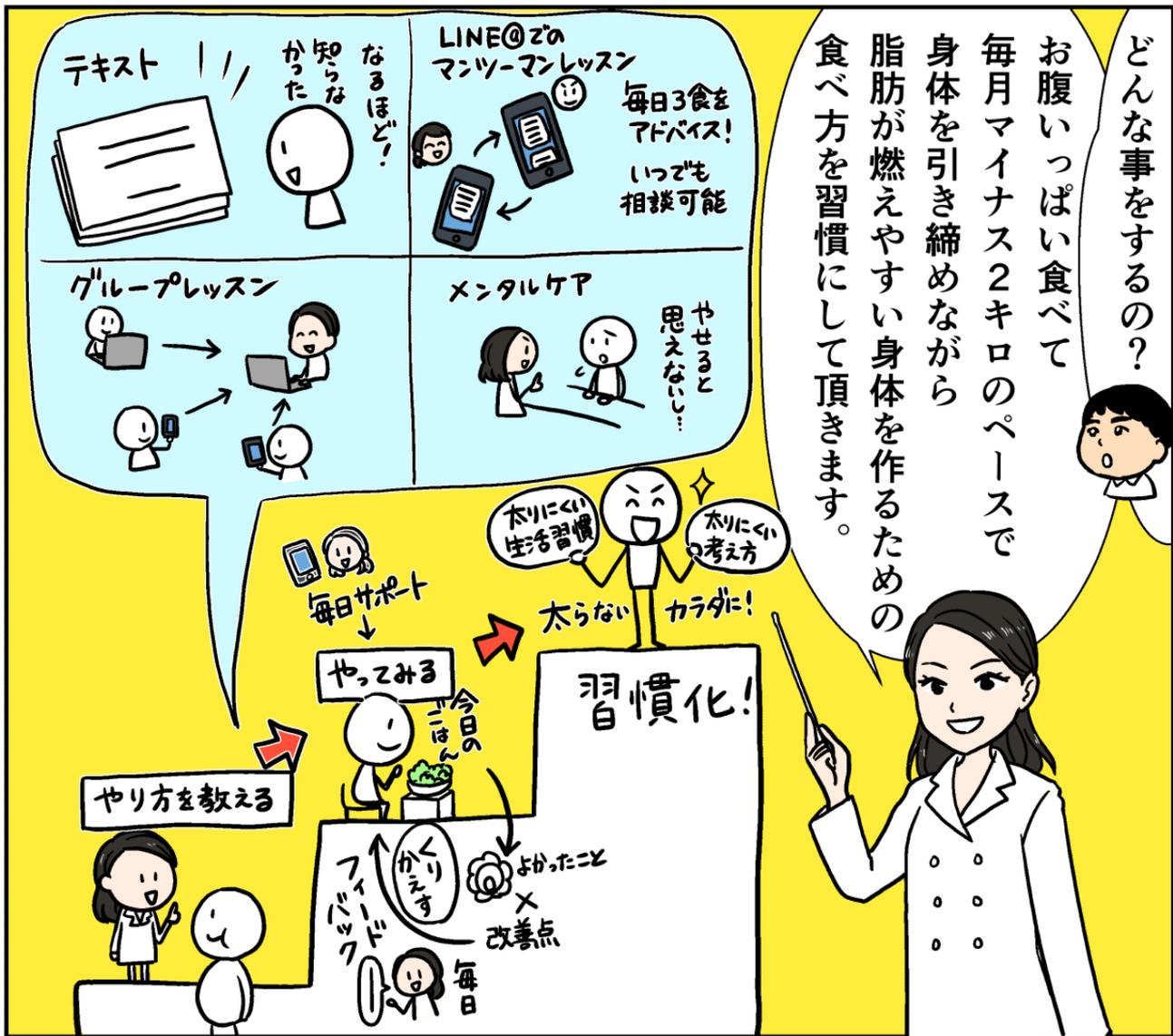
けど、難しくって
自分じゃできなさそう...

いちいち
考えるのこ
木変...

そんな方のために
毎日マンツーマンで
サポートし、

自分で脂肪を
燃やせる

自分で脂肪を燃やせる身体
になる食事トレーニングが、
自燃食レッスン!



どんな事をするの?
お腹いっぱい食べて
毎月マイナス2キロのペースで
身体を引き締めながら
脂肪が燃えやすい身体を作るための
食べ方を習慣にして頂きます。

本りにくい生活習慣
本りにくい考え方

太らないカラダ!

習慣化!

やり方を教える

やってみる

今日の
実践

フィードバック

かえる

よかったこと
改善点

毎日

私自身が、
管理栄養士の
勉強をして
正しい知識を
実践しただけで
自然と10キロ
痩せたんです。

食べ方を
変えるだけで
運動もなしで
本当に痩せる
んですか?

小学6年生の時、
受験勉強で運動量が
減ったら、半年で一気に
体重が6キロも増えて…



似てる…

高校の頃—
ハイ! ルミパンマン!



それから、運動しても
どんどん太って行って
悩んでいました。

中学の頃、
両親の離婚や色んな事があって
落ち込んでいた時—

家庭科の課題の
料理作ったよ!



ご飯でみんなが
笑顔になった!
ご飯の力ってすごい!

食に一番広く携われる
仕事だと感じた
管理栄養士を目指しはじめ—



無事に希望の進路に進み、
大学で授業を受けていると—

私、全然、野菜が
足りてなかった!



学んだ栄養学を
取り入れて暮らしていたら
いつの間にか—

特別なこと
やってはない

やっぱり食って
スゴイわ!



あれ?! 自然に
10キロも痩せてる!



だけど、
病院で出来るのは、
医師の指示に基づいた
月一回の栄養指導



大学卒業後は
管理栄養士として
病院で勤務ー



本当に体を変えるには、
生活に密着して指導しないと
難しいと感じていましたー





おなかいっぱい食べて痩せた事例

Before

体重100キロ超えの男性。**ダイエットは我慢だ。**とあってダイエット中は食べてはいけないと思っていました。何度もダイエットに取り組んではリバウンドを繰り返し、ダイエット中は食べるのを我慢して、しんどいものだと思っていました。



上村一樹さん（仮名）

26歳

正社員 大阪府在住



After

「食べる積極的なダイエット」の存在を知り、『**自燃食**』のマインドを身につけたことで、**週4回外食で、1ヶ月で合計マイナス5キロ**を達成することができました。



食べたいものを食べて痩せた事例

Before

外食が多く、このままでは太りだすのではないかと不安に思っていた30代女性。



After

外食で注文するときに、あるひと言を言うようになり、毎朝朝食を食べるようになって、

【間食を辞めずに1ヶ月でマイナス2キロ】

【季節の変わり目に風邪もひかなくなりました】

時田さちさん

30代

とにかく明るい性教育パンツの教室インストラクター

東京在住

レッスンを始めた
出太郎君ー

食事の前に写真撮って
ラインに…と。



こんなメニューで
ダメだしされる
かなー

ハシヤ

おっ！返信きた！



なるほどねー！

毎日3食続けていると、
自然と食べるものを
選ぶようになってきてー



休日の朝スッキリ
起きられるようにー



体が軽い！

1ヶ月経つ頃にはー



昔のジーンズ
はけるかも
スポンも
ゆるくなって
またぞー

そして半年後ー
すっかりスーツの似合う男に！

今日も商談
スムーズにいったな。

ビシッ



食べ方を変えたら
痩せるだけじゃなくて
仕事も生活もこんなに上手く
いくなんて知らなかったな！

自燃食トレーニングとは？

自分で
脂肪を

燃やせる
身体になる

食事
トレーニング

お腹いっぱい食べて

毎月マイナス2キロのペースで

身体を引き締めながら

脂肪を燃えやすい身体を作るための

食べ方を教え、

体得して頂くためのトレーニングです。



飲み会の時の飲み方

飲み会の時に気をつけるべき飲み方

それは、

「水と一緒に」飲むことです。

【水分が必要な理由は2つ】

- 1、アルコール分解時に水分が必要**
- 2、アセトアルデヒドの排泄時に必要**

注文の時に頼みづらければ、

お手洗いに立つついでに、

ジョッキでお冷をもらってきましょう。

帰宅時にも、

解散したらすぐに

500mlのお水を買い、

寝るまでに水分をとってから

寝ましょう。



アルコールは、利尿作用がある為
1Lのビールを飲むと、1.1Lの水分が失われると言われてています。



アルコールを飲むと、二日酔いの原因になるアセトアルデヒドが生成されます。

アセトアルデヒドを体外に排泄するのに水分が必要ですが、脱水状態になっているためなかなか排泄されません。

そうすると、二日酔いがどんどんひどくなってしまいます。

水と言っても、いろんな水が売られていますよね。

味や甘みのない、純粋な水を選びましょう。

日本の水は軟水ですが、

ミネラルウォーター(硬水)がおすすめです。



おつまみの選び方

おつまみはビールでとった糖質を、
全てエネルギーに変換できるように
着火剤となる栄養素を
加えましょう！！
具体的には、、、





おつまみの選び方

刺し身



良質な油がとれます。
刺し身盛合せは
栄養の宝庫です！！

枝豆



おいしいですね。
飲みながら2人前は
食べましょう。

冷奴



冷奴はできるだけ、醬
油はかけずに、口の中
をリセットする食材と
しましょう。



おつまみの選び方

キャベツ



天然の胃薬です♪おかわり自由なところもありますね。

トマトジュース (塩分無添加)



二日酔い防止、改善のためにも良い飲み物です。

温野菜



茹でることで、野菜の力が減り食べやすくなります。

おすすめのおやつ

高カカオチョコレート



原材料名の一番初めが「カカオマス」で70%以上を選びましょう。血糖値安定、血管を広げ血圧安定効果があります。

ミックスナッツ



食塩無添加のものを選びましょう。ビタミンDで血行促進、カリウムでむくみ解消できます。

チーズ



たんぱく質、脂質で腹持ちアップ、ビタミンB2で脂肪燃焼効果もあります。カルシウムでイライラ解消にもなります。

純ココア



食物繊維で腸内環境改善、ポリフェノールで美肌効果、免疫ナチュラルキラー細胞の活性上昇効果があります。

ドライフルーツ



マグネシウムで自分の抗酸化力を上げられます。少量で食物繊維がたっぷり取れます。

読者特典



じねんしょく

自燃食レックスン 個別相談会

- 身体を引き締めたい！！
- 人生最後のダイエットに取り組みたい！！
- ビールを辞めずに何とかしたい！

ヒヤリングシート



ZOOM or 対面



今だけ
限定無料
での
ご案内です



まずは相談を！
詳細・お申し込みは
こちらをクリック



自己紹介

兵庫県出身の3人兄弟の真ん中で
動物占いはチャレンジ精神旺盛なひつじです。

社交的で平和主義な性格で、
栄養相談のフィードバックも
やさしいと評判です。

中学2年生で料理が人を笑顔にするかに感動し、
管理栄養士になる夢を自分で見つけました。

それからは、バイトもすべて飲食関係で勉強し、
ブレずに管理栄養士になる夢を叶えました。

管理栄養士はまさに私の天職です！！

いま、管理栄養士として活動できていることが
本当に幸せです。



私は幼いころから祖母や母に
『食べることは良いことだ』と
教えられて育ちました。

大好きだった祖母は亡くなる二日前まで
自炊しお腹いっぱい食べていました。

ですが、最後の言葉は「お腹すいて寝れへんわ。」
だったそうです。
亡くなる直前は、ほとんどの方が
お腹を空かせて亡くなります。

いまは、

『生きるために、
健康になるために
お腹いっぱい食べて
引き締めましょう！！』
お腹が空くのをお我慢して
体重が減ったとしても
私は健康的だとは思いません。



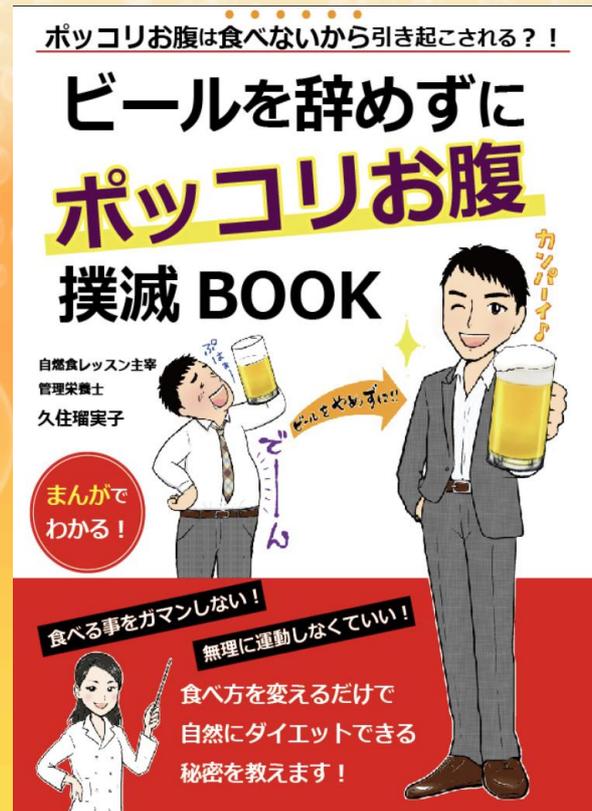
私は、食べるのが大好きで、
食欲を我慢することなく
大学の4年間で『何を』『いつ』たべるか。
という
正しい食べ方を学んだだけで
気づいたら**体重が10キロ減少**していました。

私が大学4年間で学び、さらに卒業後、
病院の現場や学会、勉強会、研究会で
日々進化する栄養学を学んでいることを
すぐに取り組みたくなるような行動に落とし込んで
分かりやすくお伝えしています。



また、自身の経験に加え
科学的エビデンスを
取り入れる為に
ライセンス取得や
新しい情報を収集し
現場で生かしています。
私は今も
更に進化し続けています。

ビールを辞めずに ポッコリお腹 撲滅BOOK



2020年9月18日発行

ひさずみ

著者 久住 瑠実子

rumikotomo27310@gmail.com

(販売・ライセンスについてのお問合せ)

本教材、および収録されているコンテンツは、著作権、知的財産権によって保護されていることはもちろんですが、購入・ダウンロードされたコンテンツは、あなた自身のビジネスのために役立つ用途に限定して提供しております。教材に含まれるコンテンツを、その一部でも、書面による許可（ライセンス）なく複製、改変するなどして、またあらゆるデータ蓄積手段により複製し、オークションやインターネット上だけでなく転売、転載、配布等、いかなる手段においても一般に提供することを禁止します。コンサルタント業の引用、転載、教育を希望する場合には別途ライセンス契約が必要となります。