

アクションリスト 21 の解説書

食事

- 1.起床時、コップ1杯の白湯を飲む
- 2.朝食にフルーツのみを食べる
- 3.すべての食事をよく噛んで食べる
- 4.常に生野菜から食べ始める
- 5.炭水化物は最後に食べる
- 6.間食は予定を立てて食べる
- 7.よく味わって食べる
- 8.夕食は3時間前には食べ終える
- 9.加工食品を避ける

運動

- 10.姿勢を正して活動する
- 11.逆腹式呼吸を意識する
- 12.スクワットをする
- 13.ストレッチをする
- 14.歩くときは誰かを抜き去る

その他、生活習慣など

- 15.シャワー浴ではなく湯船に浸かる
- 16.寝る1時間前から脳をリラックスさせる
- 17.部屋を真っ暗にして寝る
- 18.毎日体重と体温を測る
- 19.自分を肯定する
- 20.毎日1%ずつ自分を変えていく
- 21.スリムになっている状態をイメージしながら過ごす・

■食事

1.起床時、コップ1杯の白湯を飲む

起床時に白湯を飲むことによって、胃腸をあたため体内時計にスイッチを入れ、代謝を高める準備を始めます。

2.朝食にフルーツのみを食べる

午前中はカラダが老廃物や毒素を排出する働きになっています。そのときに水分の多いフルーツをたくさん食べることで、排出を助けてくれます。

3.すべての食事をよく噛んで食べる

消化は代謝エネルギーをつかっておこなわれます。つまり、よく噛まずに食べると代謝がどんどん落ちていきます。1口30回や食べ物がドロドロになるまで、よく噛んで食べましょう。

4.常に生野菜から食べ始める

生野菜から食べ始めるメリットは、酵素と食物纖維の補給です。酵素をさきにとっておけば、次に食べるタンパク質や炭水化物の消化を助けてくれます。食物纖維をとっておけば、糖質や脂質の吸収をおさえる働きがあります。

5.炭水化物は最後に食べる

炭水化物をさきに食べると糖質が吸収され、血糖値の急激な上昇につながり太ります。

6.間食は予定を立てて食べる

食べないに越したことはありませんが、戦略的に食べることによって血糖値をバランスを保ち、夕食の食べ過ぎを防ぐ効果が得られます。そのときの食欲で食べてしまわないように、何をいつ食べるのか決めておくのがおすすめです。

7.よく味わって食べる

食欲をおさえる意味でも味わって食べるようしましょう。味わうとは、よく噛み舌のあらゆる面を使って味を確かめます。たったこれをするだけで、食べ過ぎを防ぐことができます。

8.夕食は寝る3時間前には食べ終える

睡眠の質を高めることはダイエットによる影響をもたらします。しかし、夕食の消化が終わらないまま眠ってしまうと、睡眠が浅くなりダイエット効果が得られなくなります。せめて寝る3時間前には夕食を食べ終えるようにしましょう。もちろん夕食後の間食も

NG です。

9.加工食品を避ける

加工食品に含まれている食品添加物は脳や細胞にダメージをあたえ、食欲を増進させてしまう作用があります。普段から加工食品を避けるようにしましょう。

■運動

10.姿勢を正して活動する

あなたの姿勢は美しいですか？ 姿勢を正すだけで体幹トレーニングになり、代謝をあげることができます。気持ちも前向きになるなどのメリットがつまっていますので、気づいたら姿勢を正すクセをつけましょう。

11.逆腹式呼吸をする

普通腹式呼吸では、息を吸うとお腹が膨らみ、息を吐くとお腹がしほみます。これを反対にするわけです。息を吸うとお腹をへこませ、息を吐くと同時にお腹が膨らませます。これをしてことによって腹腔内圧を変化させ、お腹全体の筋力アップにつながります。

12.スクワットをする

スクワット1つで腹筋、背筋、体幹、お尻、太もも、インナーマッスルなどを鍛えることができます。まずはスクワットだけ続けるようにしましょう。スクワットの方法についてはこちらの動画をご覧ください。

⇒ <https://www.youtube.com/watch?v=acIHKvaku9U>

13.ストレッチをする

カラダをしなやかにすることで血液循環をよくし、代謝をあげる効果があります。筋トレやランニングをすることも大切ですが、まずはカラダの柔軟性を高めてケガをしにくいカラダをつくるところから始めましょう。

14.歩くときは誰かを抜き去る

歩くスピードを速くする。大股で歩く。これらを意識するだけで活動量があがります。

■その他、生活習慣など

15.シャワー浴ではなく湯船に浸かる

睡眠の質を高めるために、お風呂でカラダを温めましょう。ベストなお湯の温度は38～

42℃。低すぎると体温は温まらず、熱すぎると交感神経を刺激して覚醒してしまいます。また、入浴時間は15分がベストです。入浴前後でコップ1杯程度の水を摂るのもわざりにしましょう。

16.寝る1時間前から脳をリラックスさせる

スマホやテレビ、パソコンなどから発するブルーライトは脳を刺激し、眠りを浅くしてしまうので1時間前にはみないようにしましょう。また読書や音楽も場合によっては脳を刺激してしまうので避けた方が無難です。おすすめとしては、アロマやマッサージ、ストレッチ、ヒーリング系の音楽を聞くなどです。

17.部屋を真っ暗にして寝る

たとえ豆球やテレビの通電ランプなどの小さな光であったとしても、睡眠に影響を与えてしまいます。隠す方法としては、遮光カーテンに変える、アルミホイルとテープで小さなランプを隠すなどをしてください。

18.毎日体重と体温を測る

大切なことは、体重の増減をチェックするためではありません。「自分のカラダを知る」という意味で測定します。女性の方であれば、基礎体温を測定し、生理に備えることでダイエットの計画も立てやすくなります。

19.自分を肯定する

ダイエットは自己肯定感を高めなければうまくいきません。なんでもかんでも自分を褒めるということではなく、ダメだつとところもよかったですとこもしっかりと向き合って、前向きに進めていく姿勢をもつということです。

20.毎日1%ずつ自分を変えていく

ダイエットは日々の積み重ね。毎日1%ずつ自分を変えていくことができれば3ヶ月後には90%も変わることができます。じゃあ今日から何をはじめますか？

21.スリムな自分をイメージして過ごす

スリムになった自分をイメージをして過ごすだけで、ダイエット効果が高まるというデータがあります。