

あなたの「異常食欲」の原因と改善



筆者 村本エリカ



はじめに

こんにちは、村本です。このレポートを読んでくれて本当にありがとうございます。このレポートの目的はあなたの異常な食欲を抑えるためのレポートです。

私も以前は異常な食欲で悩んでいたから、同じように悩んでいるかもしれないあなたのために作りました。

体重の増加が酷いときは1日で3キロ太ることもありました。3キロも太ったときの前日は、朝から昨日の晩御飯の残りのから揚げ、お昼にはラーメン、夜は飲み会でコレでもか！ッってぐらい食べちゃったんです。

たぶんあなたも、同じような経験があるかもしれませんね。

なぜ、食べても食べてもおなかがすくんでしょうね？逆にあまり食べていなくても、平気なときがあるんでしょうね？

その秘密を今回暴露したいと思います。

食べても食べてもおなかがすく食べ方例

まず、私が1日で3キロ太った時の食生活を見てください。

朝 ご飯 から揚げ5個

間食 シュークリーム

昼 チャーシュー麺 チャーハン ギョーザ 替え玉

間食 おにぎり

夜 ビール パスタ お好み焼き 焼肉ピラフ ポテトフライ 麻婆豆腐 …

たぶんまだ食べたと思います。飲んでいたので覚えていませんが、確か飲んだ後でその日2回目のラーメンを食べたと思います。

明らかに、食べすぎです。

朝からは昨日の残りのから揚げ5個でご飯を2ハイ食べました、みそ汁、野菜は食べていません。お昼になる前に、なぜか？おなかが空いたのでシュークリームを食べました。

待ちに待ったお昼には、友達を誘ってラーメンを食べに行きました。もちろん、大好物のチャーシュー麺です。

1品では足りないので、ギョーザとチャーハンも頼みました。それでも足りないので替え玉をしてやっと、腹8分目ぐらいに思えました。

やはり、夜までは長かったのでコンビニでおにぎりを買って食べました。

楽しい飲み会では、いつも私は食べ約にまわるので、話よりも食べることに専念しました。でも、なぜか？食べても食べれてしまうのです。

次の日に体重を計ったらやはり・・・
太っていました。しかも3キロもです。

さて、あなたは、なぜ食べても食べても
食べれるような感覚に襲われたのかわか
りますか？

髪型を坊主にしたんだあ。自分では似合とおもうけど、君はどうおもう？



食べても食べてもおなかがすく原因

それは、、、。

食べているものが原因になります。

もう一度食べたものを並べてみます。

ご飯、から揚げ シュークリーム チャーシュー麺 チャーハン ギョーザ 替
え玉 おにぎり ビール パスタ お好み焼き 焼肉ピラフ ポテトフライ 麻
婆豆腐 ……

ざーっとみて何か気付きませんか？

そうです、**栄養が偏っていることと塩分が多い食事**なんです。今上で紹介した食べ物には、炭水化物と脂質とたんぱく質ばかりで、ビタミンや食物繊維、ミネラルを摂取していません。

また、外食ばかりなので塩分が多量に含まれています。

人の体は、偏った食事をする事で、足りない栄養分を体内に摂取しよう
とします。

じつは、足りない栄養分を摂取しろという信号を脳が出し続けるんです。

脳から足りない栄養分を食べるように信号が出ますが、ビタミンや食物繊維、ミネラルが殆どふくまれていない食べ物をたべてしまったので、どんなに食べてもおなかが空いてしまうという状況になってしまいました。

逆に、野菜ばかり食べても、同じことが言えます。野菜や果物には、たくさんのビタミン、食物繊維、ミネラルが含まれています。

しかし、炭水化物やたんぱく質、脂質は殆ど含まれていません。

もし、あなたが野菜ばかりを食べてダイエットを実践したとしても、お肉やお米や揚げ物を食べたくなくなって食べても食べて食べたくなくなります。

一時的に野菜で痩せたとしても、今までお米やお肉を我慢していた気持ちが爆発して、ドカグイしてリバウンドしてしまいます。

たぶん、あなたは痩せたいと考えて、置き換えダイエットの部類である、リンゴダイエットやグレープフルーツダイエットをやったことがあるのならば、わかると思うのですが、

あなたが置き換えダイエットで成功しなかったのは、脳の信号のためです。

リンゴばかり食べても、グレープフルーツばかり食べても、炭水化物 たんぱく質 脂質が足りないから、どれだけ食べても食べたくなる異常食欲感情に襲われます。

もちろん、おにぎりばかりだったり、パンばかり食べたとしても、同じことです。

痩せるには、食べなければいけません、極端すぎる考えが、痩せれない原因になります。

また、塩分を過剰に摂取していることで、体内の水分を溜め込み、いらぬ水分までも溜めてしまいました。

食べたものには、水分が含まれて入ります。食べ物の水分さえも塩分の過剰摂取によって、体内に溜まっていきます。

事実、塩分を過剰摂取していた以前の私は、おしっこに行く回数もすくなく、少なかったんです。

過剰な塩分によって体内に溜め込まれた水分はいずれ、セルライトになっていきます。

セルライトができれば、冷え性の原因にもなってますます痩せにくい体質になっていきます。

冷え性が痩せにくいのは、血行が悪くなるからです。血行が悪くなれば、いろいろな老廃物を体の外に出す速度が遅くなるからです。

ですから、あなたがもしも、食べても食べても食べたいような異常食欲感情に襲われる場合は、バランスのよい食生活と減塩を心がけるだけでいいのです。



異常食欲を抑える方法

まずは、あなたにわかってもらいたいことは、何度もいいますが、バランスのよい食事と減塩を心がけることです。

心がけることが異常食欲を改善する鍵になります。

心がけるということは、こころで思うことです。

私は細かいことは好きではありません。だから、あなたにやってほしいことは、

今までの足りなかった栄養分を取って減塩をしよう

と思いながら生活をしてほしいと考えています。

「そんなこといったて、私の食事で足りない栄養素がわからないわ」

と思われるかもしれませんが。

そこまで難しく考えなくてもいいんです。例えば、あなたの食生活に野菜が足りなければ、野菜を食べるようにすればいいだけです。

逆に、たんぱく質が少ないならば、お肉やお魚、卵を食べるようにすればいいだけです。

でも、自分が何を食べているのかをいちいち覚えておくのは難しいとおもいますので、今回自己分析表を作ってみました。

印刷して1週間分の自分を記録してみてください。

自己分析表

<http://hitoti1tuiteru.sakura.ne.jp/muryourepo/jikobunnseki.pdf>

自由にダウンロードしてください。

1週間分の記録を付けられてから、付けた後の表を見てみてください。

あなたの何が足りないのかが一目瞭然になります。自分のことを客観的に
みることで、あたらしい発見があるんです。

もし、あなたがバランスのよい食事を心がければ、異常な食欲が湧いてこ
なくなります。

たとえ、テレビでおいしいラーメンやケーキなどが出てきてもあなたは balan
スのよい食事をしているので、

脳が食べる！という信号を出さなくなります。

今までツイツイ口寂しくなって食べてしまうということもなくなるかもしれません。

こいつ、カツ丼を毎日5杯も食べていたのか・・・しかし、人ってのは気づかないもんなんだな・・・俺も自己分析してみよっと。

自己分析したら、原因がわかったのよ！じつはね、ココだけの話なんだけど、毎日カツ丼を5杯も食べていたのよ。客観的にみたら当たり前だと気付けたのよ。



あまり食べていないけど食べたくならない原因

ここまで、バランスのいい食事をする事で、異常食欲が改善されるということをお説明させていただきました。

では、逆にあんまり食べていないのに、おなか一杯に感じたりする感情の秘密をお伝えしたいと思います。

ここまで、読んだあなたならもうステに、わかっていると思います。

そうです、単純にバランスのいい食事を食べていた場合です。

コイツの目はラクダに見える。

帰ってドラゴンボールみなきゃ！



例えば、高級レストランのコースに行ったときにこの現象は起こるようです。

高級レストランのコースは、栄養のバランスや様々な食材をバランスよくふんだんに使っていることが多いようです。

1. オードブル・前菜
2. サラダ
3. スープ
4. 魚料理
5. 肉料理
6. パン・ご飯
7. デザート

それぞれが、少しずつバランスよく素晴らしい盛り付けで料理がだされます。

まず、目で見て色彩を楽しんですごく癒されるような気持ちになります。

出された食事と、レストランの雰囲気、優雅な音楽でリラックスしながら、食べれます。

そんな優雅なレストランでは、早食いをしようとは、思いませんし、何よりも少しずつの量の料理を目で舌で香りを楽しみながらゆっくりと味わいたいものですよね。

ここで、私が気付いたことは、バランスのいい食事以外にも五感をフルに使って食べれば、異常な食欲を抑えられるということがわかりました

五感を使って楽しめるのが高級レストランだと思います。

食べることで、感じ取ることができる、味覚以外でも、視覚、聴覚、触覚、嗅覚 全ての五感を働かせて食事をするので、いろんな意味で満足してしまうのだと気付きました。

人は、バランスのいい食事を いい環境、いい音楽、いい見た目で食べることで、異常な食欲を改善していけると気付きました。

ご飯を食べるときに、テレビをみるのも楽しくていいのですが、ためしに優雅な音楽を聴きながら食べてみるのも、たまには良いと思います。

まずは、今回配布させていただく自己分析表で自分を客観的にみて、バランスのいい食事に足りないものを見つけることから始めてください。

| | 糖質 | 脂質 | 蛋白質 | 食物繊維 | 水分 | 塩分 |
|-------|----|----|-----|------|----|----|
| 主食 | | | | | | |
| 肉類 | | | | | | |
| 魚類 | | | | | | |
| 卵類 | | | | | | |
| 豆類 | | | | | | |
| 野菜・果物 | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

自己分析表

<http://hitoti1tuiteru.sakura.ne.jp/muryourepo/jikobunnseki.pdf>

もちろん、わからないことがあれば、私は一生懸命にサポートをいたします。

お気軽にご連絡ください

dieterikashiki@yahoo.co.jp

お知らせ

このレポート見ているあなたは貰ったかも知れませんが、もしもらっていないのならば、レポートを無料でもらってみませんか？さらに1日5分の秘密も知ることが出来ますが…

一生ダイエットをやる必要がなくなるマニュアル

<http://123direct.info/tracking/af/254318/XbGEUfvP/>