

ウンコ出すぎに注意！

安い！早い！凄い！

超速スリム化ダイエット

汚いタイトルですいません (^ ^ ;

このダイエット方法は私が実際に試してみて、ものすごい効果があった方法です。

ダイエットと言うと、運動か食事制限をしてするものですが、今回ご紹介するダイエットは食事があるものを中心に食べて痩せるダイエットです。

私も、半信半疑で始めてみたのですが、その効果にホント驚きました。しかも、何と言っても安く済むというのが非常に嬉しいです。

ちまたに売られてる〇〇〇〇ダイエットとかいう、1日2色を特製の粉末を水に溶かして飲むというのをやってもみたのですが、あまり効果が現れることもなく、しかも高い！のがネックですすぐに挫折してしまいました。

そこで、今回ご紹介するダイエットを友人に教わり、やってみました。このダイエット方法で、1ヶ月で12kg痩せたタレントさんもいると聞いてホントかよ？と思いつつ、ちょっと期待をこめてダイエットを開始しました。

するとどうでしょう。

1週間もすると、ジーンズの上に乗っていたお腹の肉が乗らなくなり、いつものベルトの穴だとゆるゆるでジーンズがずり落ちるようになったのです。体重計には、この時は乗ってなかったのですが、驚きの効果です。

このダイエットを実践すると、2週間で5kgとか、2ヶ月で13kgとか、驚きの効果が出るというのも、もしかしたら嘘ではないかも？

と自分でも思い始め、さらに続けました。

その結果、1ヶ月半で15kgも痩せたのです。
ものすごい効果にびっくりです。今まで何回もダイエットに挑戦しましたが、ここまでの効果を出したダイエットはありません。
しかも、簡単なんですこれがまた。
どういったダイエットだか簡単に過剰書きしてみましよう。

- ・ ヘルシーで簡単、安い
- ・ 腹持ちが良い
- ・ 短期間で痩せて、リバウンドしにくい
- ・ ダイエット大国アメリカで信頼を得ているダイエット

あと、タイトルにも書いた通り、うんこも盛り盛り出ます。
食物繊維が豊富に含まれてる食材だからです。

では、どんな食材を食べるのか。
どこにでも売ってて、非常に安い食材です。

それは、**もやし**です。

茹でたもやしに、マヨネーズをからめて食べるというだけのすごく簡単なダイエットです。

もやしというのは、スーパーに行けば一袋50円位で売ってますよね。

すごい安いです。このもやし一袋を、シャキシャキ感が残るくらいに茹でて、それにマヨネーズをからめて夜に食べるだけです。

他の朝・昼の2食は好きなものを食べて大丈夫です。
事実、2ヶ月で13キロ痩せた男性は、大盛りの天井とか、カツ丼などを普通に昼とかに食べてても驚く程の結果を残してます。

それだけ食べてても痩せるってすごいですよね。
これは、もやしの豊富な食物繊維も影響してるのかもしれませんがね。

もやしというのは、私は友人に教わるまで栄養のないただ歯ごたえを楽しむためだけのモノ位に考えてたんですが、もやしというのはすごい栄養が豊富らしいですね。

もやしは、たんぱく質、ビタミン、食物繊維、ミネラルが豊富で、脂肪の代謝を高めるビタミンB2を含んでおり、しかももやしに豊富に含まれてる食物繊維は、お腹の中で2～3倍に膨らむそうです。

そりゃ、うんこがモリモリとたくさん出るはずですよ（笑）

もやしというのは、安くてダイエットにぴったりの食材だと言えますね。
何で、もやしダイエットがあんまり取り上げられないか不思議ですね。

もやしダイエットが広まったら、他のダイエット用サプリとか売れなくなってしまうからでしょうか？（笑）

もやしと言っても色々種類がありますが、腹持ちもよく、しゃきしゃきと歯ごたえが良い緑豆もやしは個人的にはオススメです。

緑豆は、100グラムで14キロカロリーと、低カロリーです。
あと、もやしを食べる時はひげは抜かないようにしましょう。

もやしと一緒に、なぜマヨネーズを絡めるか不思議に思う方もいるかもしれません。

マヨネーズと言ったら、太りやすいものといったイメージが持たれがちです。事実、昔のマヨネーズに使われてた油は太りやすかった

ようです。

ですが、現在のマヨネーズは、太りにくい油が使われており、しかも脂肪を分解する不飽和脂肪酸である「ジアシルグリセロール」というのが使われているので、マヨネーズは世間一般に持たれてるイメージとは違って、ダイエットに向いている食品だと言うことができます。

マヨネーズは何と言っても、美味しいのがダイエットをやるに際して嬉しい点です。ダイエットをするにも、美味しいものはやはり食べたいですからね。

もやしとマヨネーズばかりでは飽きてしまうかもしれないので、そしてたらもやしを塩こしょうで食べたり、ドレッシングをかけたりして工夫して食べてみましょう。

もやしとマヨネーズに、七味とうがらしでアクセントを加えるのもダイエットには効果的のようです。もやしの栄養、マヨネーズの酢、七味とうがらしのカプサイシンがダイエットに良い効果をもたらします。

私は、朝・昼は野菜や魚、肉など好きなものを食べました。好きなものを食べた分、運動を頑張ったりしたというとはそうではなく、家から駅まで歩くとかそれくらいをしてただけで、1ヶ月半で15kgも痩せました。

ダイエットを始める前にけっこう体重があったからかもしれませんが、

それにしても驚きの効果です。

何か一つの食材のみを食べるというダイエットでは、栄養のバランスも偏りますし、何より飽きてしまいますが、もやしマヨネーズダイエットの場合は、朝・昼は好きなものを食べていいというのが非常に簡単で、食べ歩き好きの私にとってはありがたかったです。

朝・昼好きなものを食べてもよいというのも、続けられた一つのポイントかなあと考えてます。

ずっと食べたいものを我慢するというのは、精神衛生上よろしくないのでからね。好きなものを食べてもいいとなると、本当に気が楽です。

もやしダイエットは、食物繊維が豊富なのでお通じが良くなるので、肌にも良いです。また、もやしには美しい肌作りには必要なビタミンCも含まれてますので、痩せるだけでなく、美容にも良いと良いことづくしです。

もやしを食べるのに加えて、美容のためにフルーツや野菜をたっぷり煮込んだ野菜スープなどもお召し上がり頂くと、さらなる美容面の相乗効果が望めます。

安くて、効果抜群で、美容にも効果があるもやしダイエット。ぜひ、これを読んだ今日から始めてみてください。

もやしダイエットは即効性のあるダイエットですので、数週間後には

入らなくなった洋服が入るようになったりとか、顔やお腹がほっそりしたとか嬉しい結果がついてきます。

もやしダイエットで、健康的に、美味しいものはしっかり頂いて、楽しみながらドカンと痩せちゃいましょう！

その他の情報

[■簡単エスカレーター式ダイエット法■](#)