

<フキノトウ・・・新しい季節の始まり・・・>



## 【断食ダイエット体験レポート】

減食期間 11 日、本断食 10 日の結果とは・・・

著者：シンプルダイエット☆ダイエット成功法  
船田和成

### 【著作権、免責事項】

このテキストの著作権は【シンプルダイエット、ダイエット成功法】に帰属します

サイトURL<http://www.simple-diet.net>

このテキストは無料ですが、著作権は放棄していません。

著者に無断で、販売、転載、複製、配布、公表などを行うことは法律で禁じられています。

また、このテキストの内容は個人の経験と学習をもとに、誠実に作成されたものです。

しかし、必ずしも他の方の成果を保障するものではありません。

テキストの内容に基づいて行動した結果に対する保障はできませんので、

利用にあたっては、すべて自己責任として頂きます。

万一、以上の禁止事項にあたる行為を行った場合は、  
著者の受けた被害に応じて損害賠償を請求いたします。



こんにちは。

<断食ダイエット体験レポート>を読んで頂いてありがとうございます。

私は「ハッピー☆ダイエットライフ」の船田です。

簡単に自己紹介をします。

食品販売の仕事を長くやっていました。

若い頃は、コックさんとして働いていたこともあります。

調理師でもあるんです。

日々、いろんな食品の情報と格闘しています。

その中から、本当の情報をお伝えしたいと思っています。

さらにダイエットの成功者でもあります♪

3ヶ月で10kg痩せたことがあります。

そこで2007年からダイエットのメルマガを始め、もう8年目です。

2010年に起業して、

現在はダイエットのコンサルをしています。

この断食ダイエット体験レポートは、

2007年に書きましたが、2014年にあとがきを加筆してあります。

断食の効果と危険性について書かれたレポートです。

読みやすく書かれていますので、お楽しみ頂ければ幸いです。

船田和成のハッピー☆ダイエットライフ

<http://www.simple-diet.net>

## ◇まえがき◇

だれでも、スタイルが良くなりたいと思うでしょう。  
それには痩せなければいけません。

痩せるためには、どうするか・・・  
食べると太るのだから、食べなければいい。

だれでも、そう考えた時があるはずですが。  
でも、なかなか実践まではできません。

食べないとフラフラになりますね。  
そうすると、仕事も勉強もできません。

家族の反対もある。  
自分自身の不安もある。

断食したら痩せるのに・・・  
でも、どうしよう・・・

**あなたの不安に答えます。**

私は、減食期間 11 日、本断食 10 日を体験しました。  
合計 21 日間の断食ダイエットです。

そのときのダイエット結果、そのときの体調や考えたこと。  
そして、その後のことまで全部書きます。

あなたはラッキーです。  
断食を始める前に、このレポートが読めたのですから。

これを読み終わったら、もうあなたは別人です。  
断食ダイエットの悩みは解消しているでしょう。

あなたの健康と幸福、美しさを応援します。  
<シンプルダイエット>、【ダイエット成功法】・・・・・・・・船田和成

## ◇なぜ、断食をしたのか◇

なぜ、私が断食をしたのか、簡単に書いておきます。

現在、43歳ですが、断食をしたのは若い頃のことです。  
当時は夜勤が多く、体調も悪い日々が続いていました。

それで、勤めていた会社を辞めたのをきっかけに断食療法をしたのです。  
どうせ断食をやるなら、本格的にやりたかったという気持ちもありました。

それで、断食道場に入門したのです。  
同じ日に何名か入門しました。

やはりダイエットが目的という女性もいましたね。  
私は、ダイエットもありますが、健康法のつもりで参加したのです。

断食はデトックス効果が高く、健康に良いと考えたからです。  
実は、数年前から体調が悪くて、玄米食などをしていました。

だから、いちど本格的な断食を試してみたかったのです。  
でも、さすがに不安なので、指導者がいる道場に行ったというわけ。

先生と面談のうえで、滞在期間や断食スケジュールを決めました。  
私は会社を辞めてきたので、じっくりとやることにしました。

それで、3日間の減食期間の後、3日間の本断食。  
そして、3日間の小食期間を入れた後、また7日間の本断食。  
最後に、5日間で通常の食事に戻す復食期間を入れました。

合計、21日間の断食ダイエットになります。  
はやく結果を知りたいでしょ・・・

私は身長160cmの男性ですが、断食で49キロまで体重が落ちました。  
ガリガリになるまで痩せましたから、相当の効果はありましたね。

それでは、続きをどうぞ・・・

## ◇断食ダイエットの開始◇

その道場は神奈川県の小田原市にありました。  
小さな山の上であって、見晴らしがよく、自然環境の良い場所でしたね♪  
(残念ながら、現在はありません)



こんな感じ・・・



私じゃないですよ・・・

先生はお年を召している女性でした。  
年は70歳とお聞きしましたが、後ろから見れば年齢不詳です・・・笑。

スリムで背筋がピシッとしていましたから。  
頭髪は白髪でしたが、髪の方も多く、スカートを着て颯爽としていました。

さすがですね・・・  
とても70歳には見えません。

さて、減食期間は玄米食です。  
その先生が作ってくれました。

野菜の味噌汁と野菜の煮物、漬物、果物ができました。  
素朴な料理ですが、おいしくてね・・・

これで1泊5,000円でした。  
保養にも良かったかも。

合計21泊で110,000円です。

宿泊所は一人一部屋ありました。  
でも、ずっとごろごろしているわけにもいきません。

いちおう自由行動なのですが、自由参加のプログラムがありました。

朝は、勉強会があります。  
食生活や断食についての講義です。

それから、体操の時間。  
そして食事の時間は決まっていました。

あとはお風呂くらいですね。

暇な時間は道場にある健康法の本を読んだり、テレビを見たり・・・  
先生や宿泊している方たちとお話したりして、減食期間を過ごしました。

早寝早起きでじつに健康的。

でも、減食の最終日は重湯のみです。  
「重湯」というのはおかゆの「上澄み」です。

通常は、重病人とか、赤ちゃんの離乳食につかうような食事です・・・。  
減食期間とはいえ、ほとんど断食と変わりません。

そして4日目から、何も食べない本断食開始です。

本当に何も食べません。  
水は十分に飲むよう指示されました。

自由参加のプログラムにはそのまま継続して参加です。  
なにしろ、することもありませんから・・・

さて、  
本断食中はというと・・・

ヒマ・・・

この言葉につきます・・・

毎日、空とか庭とか眺めていました・・・



Copyright(C)2007. 【シンプルダイエット☆ダイエット成功法】 All Right Reserved ☆転載禁止☆

断食ダイエット中の、体とこころの変化も書いておきます。  
とても興味深いものがありました。

断食中は時間があるから、いろんな本を読もうと思っていました。  
それで、本をたくさん持ってきたのです。

ところが・・・

本が読めません。

本は思考エネルギーをずいぶん使うようです。  
なにしろ、本断食中は食べていませんから、ふらふら～です。

その状態では、難しい本が読めないことを発見しました。  
実用書や、思想書、ビジネス書などは向いていないようです。

でも、読める本もありましたよ。

それが、「食べ物」関係の本です・・・笑。  
料理本や食に関するエッセイなど。

そういう軽いものなら読めました。  
食べ物の勉強をするなら、断食中に限ります。

食べ物のことしか考えられないからです。  
なにしろ、頭の中は食べ物のことですべていっぱいになります。



あれが食べたい、これが食べたい・・・  
断食道場終わったら、これを食べようとか・・・

そんなことばかり考えていました。  
食べ物のことなら、いくらでも考えられます。

断食中はそういうものらしいですね。

あと、面白いのはテレビ。

やっぱり難しいのはダメなんです。  
本と同じで、頭を使うのは向いていません。

不思議だったのが、テレビコマーシャルです。  
よく、水着の女性とか、美しい女性が出てきますよね。

私も男ですから、そういうのは嫌いじゃありません。  
というより、大好きです^\_^！

それが見たくないのです。  
いつもは、「おおー、いい女だなー」とか思って見えています。

それが、目をそむけたくなるんですよね。  
とくに、セックスアピールの強いものは・・・

ただ、美しい女性ならいいんです。  
化粧品などのモデルさんとか・・・

でも、水着とか下着とか、素肌の露出の多いのがダメでした。



見たくないのです。      こんなのはダメですね・・・  
かんべんしてよ・・・という感じで。

つまり、エネルギーが不足しているので、ダメなんでしょうね・・・  
女性をみて興奮するという機能が働かないのです。

アホな話ですいません。  
でも、おもしろい変化でしょ・・・

運動もできませんでしたね。

まあ、運動どころか、歩くのもやっとで・・・笑



ヒマだからって、こんなの無理・・・

よく、高齢の方がゆっくりと歩いているじゃないですか。  
あれと同じ体験をしました。

すばやく動けないのです。  
20代なのに・・・

おじいさんとおなじで、ゆっくりとしか動けません。  
一歩、一歩、踏みしめるように・・・

ああ、80歳になると、誰でもこうなるんだなあ・・・  
そんなことを思いました。

それから、普段は気にしなかったですが、ご飯は「節目」ですね。  
いろんな切り替えができるというか、物事の節目（ふしめ）ですよ。

1日のうちに、ご飯が3回ありますね。  
そうすると、少なくとも3回の切り替えができるんです。

ご飯がないと、ヒマですよ。  
時間の感覚がなくて、朝でもお昼でも夕方でも関係ないんです。

ご飯の準備とか、今日は何を食べるとか、食べたらアレやろうとか無いんです。  
時間が「のっぺらぼう」になった感じですね。

1年でいえば、お正月とか、夏休みとか、誕生日とかありますね。  
それが1日のうちにある「ご飯」なんです。

とにかく「ご飯は節目」であることがわかりました。  
栄養を取るだけではなく、大事な「儀式」みたいなものです。  
あるいは、記念日・・・



クリスマスも節目・・・

さらに、入浴も止められました。  
お風呂は体力がないと入れないようです。

断食中は入浴禁止です。  
ヘタにはいると、倒れるそうですよ。

ダイエット中も気をつけましょうね・・・

それからおもしろいのは、夜眠れなくなったことです。  
眠くないんですね。

もちろん、断食中はコーヒー、紅茶、緑茶などは飲みません。  
それらはカフェインが入っているので飲まないんです。

いわゆる刺激物なんですよ。  
もちろんお酒も飲みません。



これもダメ・・・



これもダメ・・・



これさえも・・・



絶対ダメ・・・



緑茶もカフェインがタップリです・・・知っていました？

飲むのは、ほうじ茶、番茶、お湯、水だけです。  
これらは刺激がありません。

基本的に赤ちゃんでものめるお茶ですから。

カフェインとってないんです。  
でも、眠れないんです。

もちろん、運動が足りていないというのもあります。  
でも、それ以上に「食べていない」のが大きいようです。

食べないと、眠る必要が少なくなるみたいですね。  
もちろん、少しは眠りましたが、ちょっとだけです。

これらの体験からはっきりしたことがあります。

人間には、食欲・性欲・睡眠欲がありますね。  
断食をすると、このバランスが変わるんです。

性欲・睡眠欲がグーッと小さくなります。  
その代わりに、食欲がグーッと大きくなるんです。

これは法則みたいですね。  
余談でした・・・

ここから大事です・・・笑

断食で体重の落ちるペースは1日500gくらいでした。  
もともと、そんなに太っていたわけではありませんし。

運動もあまりできずに、食事を抜いただけだと、それほど減らないんですね。  
けっこう以外でした。

もっと減るかと思いましたが。  
そう思うと、太るのは簡単ですね・・・笑

普段、小食にした日など、1キロくらいすぐ痩せたこともありました。  
でも、それは痩せたのではなく、体内の水分が減っただけなんですね。

でも、断食が辛いかといえば、そうでもありませんでした。  
空腹は辛いといえば辛いのですが、耐えられないほどでもありません。

もちろん、カラダは動かないし、勉強もできない。  
だからヒマです。

じゃあ、どんな感じなのかといえば・・

「はやく、断食を終えて、おいしいご飯が食べたいなあ・・」  
そういう、子供がお正月を待つような心境・・？

もう～いくつ寝ると、お正月・・  
という童謡がありましたね。

もう～いくつ寝ると、おいしいご飯・・  
こんな感じです。



も～いくつ寝ると・・「ごはん♪」かな？

だから、辛いけど、断食はだれでもできると思います。

社会生活が普通にできる忍耐力がある方なら、断食はできます。  
たとえ、3日でも、10日でも・・

水さえあれば・・  
休息できる場所があれば・・

サバイバルではありません。  
安全な場所ならできるんです。

ご飯を食べない・・  
それは、たいした問題ではないんです。

問題は他にあるんです。  
重大な問題が・・

あとで、書きます♪

あと、「うんち」のことも書いておきます。

汚い話ですいません。  
女性も読んでいますよね・・・

でも、こういう内容なので勘弁してね^^

よく、断食をやると「宿便」が出るとかいいますね。

ちなみに宿便を知らない方。  
一般的に便はすべて排出されるわけではないようです。

一部が体内に残留してしまいます。  
それが、体調に影響を与えるのです。

だから、宿便がでると、とても体調が良くなるといわれています。  
じっさいに、出た方はいくらでもいます。

健康法の本には、よくそんなことが書いてあるんです。  
(でも、本当のところは医学的にも良くわかっていません)

宿便という、腸のなかにこびりついたうんちのカス・・・  
そんなイメージがありました。

だから、宿便が出るといいなあ・・・  
そう思っていました。

でも、そう簡単にでないんですね。  
宿便どころか、普通のうんちも出ないまま。

断食中は便秘でした・・・涙

私、普段は毎日便通があります。  
このへんが、難しいところですねえ・・・

けっこう水も飲んだんですが、ダメでした。  
断食は甘くない・・・。

## ◇復食期間のこと◇

さて、本断食も終わり、復食期間に入ります。

最初はやはり重湯です。

数日以上の断食をして食事に戻る場合、注意が必要なのです。

それは、「急に普通食に戻してはいけない」ということ。

これは「絶対にダメだ」ということです。

ヘタしたら命の保証はない。

そのくらい、やってはいけないことです。

道場の先生が講義で言っていました。

それこそ口がすっぱくなるほど・・・

長く道場などを経営していると、やはり守らない人がいます。

何日も断食しているのに、欲望に勝てない人。

街におりて、まんじゅうを何個も食べた人がいました。

その方は、腸閉塞（ちょうへいそく）で病院に入院しました。

ほら、まんじゅうは粉っぽいから、のどにもつまりやすいでしょ・・・

これはまんじゅうに限りません。

つまり、食べ物が腸で詰まってしまうのです。

すると、腸がねじれて壊死状態になるのです。

腸捻転（ちょうねんてん）とも言います。

今まで何日も休んでいた胃腸です。

急に固形物を大量に詰め込むと大変危険なんです。

だから、始めは「おかゆ」とか「重湯」で始めないとダメです。

つまり固形食ではなく、流動食から始めるんです。

これは、絶対守りましょう。

そして、数日かけて通常の食事に戻します。  
最低、2～3日はかけるものです。

そうしないと、胃腸のトラブルを起こします。

以上は注意点です。



小さな感動が幸福・・・^\_^！

良いこともあります。  
実は、復食期間は＜感動的＞なんです。

本断食から戻った最初の「重湯」の味・・・  
感動的です。

最初に食べた果物の味といたら・・・  
ことばになりません。

こんなに美味しいものだったのか・・・



ちなみに、ふつうのリンゴですよ・・・

Copyright(C)2007. 【シンプルダイエット☆ダイエット成功法】 All Right Reserved ☆転載禁止☆

そういう深い感動が味わえます。

断食をすると、味覚が敏感になるんです。  
味覚だけではありません。

感性じたいが敏感になるはずです。  
つまり、体内で「感覚がリセット」されるのです。

そういう感じですから、感動も深いんです。



美しさを感じるころ、大切ですね・・・

ちなみに、この期間で、偏食が治る場合があります。  
今まで嫌いで食べないもの、ありますよね。

ところが、味覚がリセットされています。

せっかく道場に出したものだから・・・  
そう考えて食べてみると、意外と美味しかったりして。

そういう体験をするんです。  
私も、今まで苦手であった小魚を食べてみました。  
「シラス」とか、苦手だったんです。

でも、甘くて美味しいのを知りました。  
今では、大根おろしにはシラスを欠かしません。

食わず嫌いの場合、好物になることさえあります♪

断食には、そんな効果もあります。  
まるで、味覚が生まれ変わったようなものです。

まあ、赤ちゃんからやり直しているようなものです。  
それくらい、感動的ですから。



<ハムスターの赤ちゃん>

復食も、もちろん玄米食。  
とても美味しいです。

感動はまだ続きます！

ご飯一膳たべますね。  
始めは重湯ですが、このパワーといたら・・・。

たった重湯一杯で、エネルギーが満ちてくるんです。  
ほんと、新鮮な感動ですよ。

いままでは、高齢のおじいさん状態です。

それが、重湯を飲んだら、いきなり20代に戻りました。  
体の奥からエネルギーが満ちてくるのです。

ご飯はすごい・・・  
そう感じました。

ふつう、なにも食べなくて、重湯だけなら腹ペコですよ。

ところが、断食から戻ってくる時の重湯は違うのです。  
まさに、生命力の開眼というか・・・

なんで、重湯一杯でこんなに元気になるのか不思議なくらいです。  
もう、それだけで、日常生活に戻れそうなくらい。

ほんと、体が軽いこと。  
エネルギーが湧き出してくるようです。

もちろん、玄米の重湯です。  
すこし、黄色がかった、トロツとした重湯。

味といい、エネルギーといい、感動ものです。

これが、復食期間にまっている「感動」です。



玄米のカ♪



自然のカ♪

そして、3日くらいかけて、普通食にもどします。  
玄米と野菜、小魚、果物のメニューです。

せつかく、断食をしたのですから、普通食にも気を配りましょう。  
ファーストフードとか、カラダに良くないものは避けましょう。

もちろん、禁酒・禁煙が望ましいです。  
というより、断食をすると、そんなもの必要なくなります。

人生に、必要のないものだった・・・ということがわかるんです。  
断食は禁酒・禁煙にも有効かもね・・・

さて、でなかった「うんち」です。  
やっぱりでませんね・・・

これが出るには、復食して一週間かかりました。  
つまり断食期間も合わせると約二週間の便秘です。

結局、道場から帰り、自宅でやっとうご対面しました。

宿便の排出どころではありません。  
溜め込んだだけです。  
そのくらい、難しいものなんでしょう。

便秘ついでに、お教えします。

便秘の妙薬ですよ・・・

それは「よもぎ」です。  
春になると、よもぎ餅を作ったりしますね。

あのヨモギです。  
ちなみに、お灸の原料でもありますね。



ヨモギの若芽・・・生命力の強い植物です。

ヨモギは胃腸の薬草なのです。  
だから、春になると団子に入れて食べるわけです。

このヨモギを原っぱや川原でとってきます。  
そして、ヨモギで青汁をつくるんです。

私はすり鉢でつぶしてガーゼでこしました。  
いまならフードプロセッサでも良いかもしれません。

ただし、器具を使うと、アクが強いので色がつくかもしれません。  
その点、ご注意を。

味は、すっごく苦いです。  
はっきりいって、まずいです。

キャベツやケールの青汁もありますね。  
でも、あの苦さとレベルが違います。

鼻をつまんで飲むくらいしないと無理かもね。  
頑張っ、さかずき一杯くらい飲みましょう。

そうすると、たいへん効果があります。

私の場合、次の日に大変なものを見ました。  
トイレでの驚愕です。

こんな長いもの、見たことない・・・

それほど、すごい効果です。

生まれて初めて見る、巨大なものが・・・

当時、水洗の和式便器でした。  
その、はじめからはじめで、すりこぎのようなものがどーんと横たわって・・・  
なんて、長くて、太くて、たくましい・・・

あまりに立派なので、水を流しても流れません。  
トイレットペーパーで位置をずらして、やっと流したくらい・・・

そのくらい、丈夫で大きな・・・

下品な話ですいません・・・  
こういう話なので、お許しを。

ヨモギの青汁、もし、機会があればお試しください。  
便通のほか、冷え性や貧血にも良いです。

あと青汁にしなくても、煎じても効果があるようです。  
ヨモギは薬草ですから。

しかも、ダタ！  
無料！  
それがステキじゃないですか。

土手にいけばいくらでも生えています。  
べつに新芽でなくても良いようです。



こんな所は散歩にもいいね・・・



だから、春先に限ったことではありません。  
春から、秋まで大丈夫です。



いっしょにつくしも生えていたりして・・・

新芽はたくさんとってきて、団子にしてもおいしいですね。  
余談でした・・・



## ◇断食ダイエット、最大の難所◇

さて、復食期間も終わり、道場ともさようなら・・・  
感覚も新たに出発となるわけですが、ここで注意。

いままでは、道場なので制約があります。  
でも、一步外にでると意思のコントロールが必要です。

ここで、食べ過ぎると大変ですよ。  
なんのために断食をしたの・・・

でも、ここが最大の難所なんです。

いいですか、もう一度いいます。

断食ダイエットで一番難しいのは、道場を出てからなんです。

道場で断食しているのは、じつは何てことありません。  
それは、空腹ですし、辛いこともあります。

でも、そんなのは、どうってことないんです。

問題は、道場を出てからです。



街に帰ってからの問題・・・

私が、このレポートを書こうと思ったのも、そのためです。  
ここで失敗すると、ダイエットとか、健康とか、問題外なんです。  
ヘタしたら、病気ですよ。

さきほど、腸閉塞の話をしました。  
でも、復食期間を過ぎても危機は続きます。  
むしろ、それからのほうが100倍難しい。

つまり、食欲のコントロールが効かなくなるんです。  
これを「リバウンド」といいます。

ダイエットにはリバウンドはつきものです。  
しかし、断食のリバウンドはとっても激しいですよ！

私はそんなに意志の弱いほうではありません。  
普通に会社勤めができますし、無断欠勤などしたことありません。

遅刻も早退もありません。  
まあ、人並みだと思います。

その私が、食欲のコントロールができないのです。



こんなのとか・・・



たべて、たべて、たべまくり・・・

断食中に、食べ物の本を読んでいたね。  
その時の想いを果たしているかのようです。



こんなのとか・・・



美味・・・

これを食べよう、あれを食べよう、あれを作ってみようかな・・・  
そういうのを順番に実行したくなります。

私もさっそく欲望に負けました・・・

道場の帰りに「おしるこ」食べちゃいました・・・  
おいしかったけど。

そして、酵母パンを作ったり、煮豆を作ったり・・・  
あれこれ作って食べまくる。

ご飯は出された物を普通に食べます。  
とうぜん、ご飯はお代わりをして食べます。

そして、自分で作ったレシピの料理も食べます。

さらに、手当たりしだいに食べます。  
お菓子、おやつ、食パン、せんべい・・・

「もう、いい加減にやめれば！」  
家族にそういわれてもやめられません。  
言われても、言われても、食べつづけました。

その調子で1日3食です。  
それで、おやつも食べます。  
夜食も食べます。

どうなると思います？  
わかりますよね。

体重なんてあっというまに戻りました。  
断食する前より重くなっちゃいました・・・

でも、それだけなら、まだ良いです。

振り出しにもどるだけですから・・・  
実は、もっと大変なんです。

私の場合、胃腸がおかしくなりました。  
痛みがくるようになってしまったのです。

空腹時、食後・・・  
痛みます。

いままで、胃の痛みなど知りませんでした。

でも、これだけ無茶な食べ方をすれば、病気にもなりますね。  
こまかいことはわかりません。

でも、食べすぎが原因であることはわかっていました。

でも、コントロールできない。  
胃痛も治らない。

人によっては、過食症と拒食症を繰り返すようになるでしょう。  
私は明らかに過食症でした。危なかった・・・

ただ、ダイエットにこだわっていなかったのが救いです。  
体重が増えても気にしなかった。

だから良かったのです。  
体重を気にしていたら・・・怖っ

間違っても、のどに手をつっこんで吐いたりしないでくださいよ・・・。  
それは地獄への道です・・・

なかには、平気で食べたら、吐けばいいのよ・・・  
なんていう無責任なことをいう人がいます。

そんなことを始めると過食が止まらなくなります。  
そして、一定の限界を超えると、こんどは拒食症になるのです。

もう、これは精神病ですからね。  
けして吐いたらいいとか思わないでくださいよ。

これが、断食後に起こる試練です。  
この食欲をコントロールできる自信がなければ、断食ダイエットは無理です。

やるだけ無駄です。  
無駄なら、まだいい。

病気になります。

これは法則ですから。  
だれでも必ず起こります。

だって、リバウンドするようにしていたんだから。

断食は、終わった後が難しい。  
それは知っていました。

断食に行く前、何冊も断食に関する本を読みました。  
知識はたっぷり持っていました。

でも、知識は役にたちませんでした。  
食べ過ぎてはいけないと知っていても、体が言うことを聞かないのです。

私の断食ダイエットは失敗です。  
だれでもそうなると思います。

断食ダイエットを成功させるには、指導者が必要です。

道場だけではなく、その後も指導してくれる方が必要。  
さらに、食欲に負けないでいられる環境が必要。

はっきりいって、そんな環境にある方はいないでしょう。  
日常生活で、断食後の食欲と戦うのは無理です！

そのくらい難しいリバウンドが来ます。  
あなたは、これに耐えられますか？

断食ダイエットではありません。

いわゆる、単品の食品だけ食べるダイエット。  
食事を何かに置きかえるダイエット。

そういうものは必ずリバウンドします。  
まあ、こういうリバウンドはかわいいものですが・・

危険なのは、カロリーゼロのものだけ食べるというもの。  
コンニャクとか、葉っぱだけとか、ありますよ。

いちおう、お腹は満腹になります。

でも、カロリーがないのです。  
かならず、リバウンドします。

これは断食と同じです。  
時間の無駄。

いや、時間の無駄というよりも、生命を無駄にする行為です。  
必ず、体か精神のどちらかが病気になりますよ。

リバウンドどころか、社会復帰できなくなるかもしれません。

だから、断食ダイエットは危険です。  
カロリーゼロのダイエットも危険です。  
特に、一人では絶対にやらないでください！

断食ダイエットは地獄のリバウンドです。  
何度も言いますが、やる時には必ず指導者がついていること。  
断食が終わった後も、食欲をコントロールできる環境であること。  
これが絶対条件です。

リバウンドとは、体の本能が求めているものです。  
だから、とめることはできないのです。

(※もちろん適切な指導者がいて行う断食には良い効果があります)

Copyright(C)2007. 【シンプルダイエット☆ダイエット成功法】 All Right Reserved ☆転載禁止☆

人間には、自律神経というものがあります。  
これは、自分の意思でコントロールできない領域なのです。

人間の内臓はすべて自律神経で動いています。  
これは本能なので、どうしようもないのです。

リバウンドしないダイエットとは、本能に逆らわないダイエットです。  
単品や、置かえのダイエットは軽くリバウンドします。  
断食ダイエットは強烈にリバウンドします。

りんごだけとか、こんにゃくだけとかはダメです。  
一時期は痩せることができても続きません。

こういう、特別なものを食べるとかいうもの。  
食事のかわりになにかを食べるというもの。

こういうものは、ダイエットにはなりません。  
いったん痩せても、それをやめたら、また太ります。

あたりまえのことですね。

**ダイエットとは、生活習慣を変えることなのです。  
その意思がない人はダイエットに成功しません。**

だから、なにをやっても成功しない人がいるのです。  
その人は、生活習慣を変えようとしていません。

つまり、ダイエットの目的があいまいなのです。  
ダイエットはお金で買えるものではありません。

自分を変えることなのです。  
でも、その意思が固まれば、そんなに難しくありません。

苦しくもありません。  
ダイエットなんか簡単です。

もっと簡単に、シンプルにダイエットできます。  
一生続けるのがダイエットライフです。

ちょっと痩せようかなと思ってもダメです。  
そういう人は痩せることができません。

つまり、一時期痩せようとする人はリバウンドが待っています。  
でも、一生痩せようとする人は成功します。

この違いなのです。  
一生痩せるということは、生活習慣を変えることなのです。

ただ、痩せればよいという考えでは成功しません。  
そうではなく、ダイエットとは、健康を追求することなのです。

あなたは、太ったり、痩せたりを繰り返したいですか？  
そんなのカッコ悪いですよ。

ダイエットとは、健康法・美容法とおなじなのです。  
ダイエットは痩せるために行うものではありません。

健康になると、適度に痩せてスリムになります。  
そして美しくなるのです。  
カラダも、ココロも・・・

私は、そういうダイエット法をお伝えしたいと思っていますのです。



◇補足とあとがき◇2014年7月29日

ここまで読んで頂いて、本当にありがとうございます。

このレポートを読んだ方は、  
安易な断食は出来ない事が理解できたと思います。

しかし最近は少し状況が変わったので、補足したいと思います。

私がお勧めしない断食とは、  
3日以上の中長期間の水断食の事です。

ようするに、このレポートで書いたように水だけ飲む方法です。

この水断食については、  
今でも3日以上やるのは止めた方がいいと思っています。

でも最近の水ではなく、  
酵素ドリンクを飲む方法が人気です。

以前からも、酵素ドリンクではなく、  
野菜の生ジュースやスムージーを使った断食もありました。

私は、この方法ならやる意味があると思っています。  
もともと水断食は、素人がやると低血糖状態がひどくて辛いものです。

断食明けに重湯を飲みましたが、  
たったそれだけの食事にもものすごいエネルギーを感じる位ですから。

ふだんの食事で、重湯しか無ければ、すぐにお腹が減りますよね？  
ところが、何日も食べない状態で重湯を食べると、とてつもないエネルギーなのです。

いままで、低血糖でフラフラでしたのに、  
ほんの少し重湯を飲んだだけで、もう元気いっぱいになりましたから。

ほんと、食べ物の力はすごいなと思いました。

最近の酵素ファスティングは、  
カロリーのあるドリンクを飲みながら実践するので安心です。

それに、21 日間もやる必要もなく、  
2～3 日で十分効果があるからお勧めしたいなと思います。

これは何の効果があるかと言うと排出なのです。  
違う言葉でいえば、デトックスと言う事でしょうね！

もともと断食中ですから、ハードな運動はしません。  
だから脂肪が燃焼して体重が減るから・・・という感じではないです。

大事な事は、酵素断食で体内の老廃物を排出してくれるのです。  
もともと、「吸収は排出を阻害する」ですから、食べると出て行かないのです。

食べない時間があればこそ、  
要らない物を排出するように出来ています。  
そして、排出を助ける栄養素として酵素ドリンクがあるのです。

それに酵素ファスティング中は食事なしなので、  
塩分がほとんどありませんから、余分な塩分が出てゆきます。

塩分は水と結合していますから、  
塩分と共に余分な水分も出て行ってくれます。

その効果があるから、体重が減るのです。  
2 日程の酵素ファスティングでも、5 キロ程痩せる事は珍しくないです。

ただ、これは体脂肪が5 キロ減ったと思わない方がいいです。  
そうではなく、体内の余分な水と老廃物がそれだけ出て行ったということです。

本当のダイエットはこれからです。  
ただ、始めるきっかけとしては素晴らしい効果だと思います。

しかし、向いていない方もいます。  
長い期間、自己流のダイエットをして体が悲鳴を上げている方。

1 日の摂取カロリーが 1000 キロカロリーに満たない方。  
食べてはいけないと思いながら、夜中にお菓子のドカ食いをしてしまう方。

ちょっとでも食べると、すぐに体重が増える方。  
生理が不順で、止まっていたり、来たり来なかったりの方。

そういう方は、  
酵素ファスティングはあまりお勧めしません。

このような方は、酵素断食ではなく、  
栄養素をプラスして体調を整える事が大事です。  
タンパク質・糖質・脂質・ビタミンミネラルの補給が大事です。

栄養バランスのとれた食事をして、  
過食衝動が無くなり、生理も戻ってから、ファスティングの事を考えましょう。

逆に向いている方もいます。

毎日、ご飯を美味しく頂いている方。  
本当に、あと 10 キロ以上も体重を減らす必要のある方。

普段から味付けの濃い食事の多い方。  
会食や外食等も多く、高カロリーの食事の多い方。

そのような方なら、酵素ファスティングは効果的です。

始めに、ドンと体重が減りますから、  
本格的にダイエットを始めるきっかけに良いですね。

ダイエットの各種サービスも行っています。  
本気でダイエットに取り組みたい方は、ぜひご検討下さい！

◆船田和成のダイエットコンサル

<http://www.funada-kazunari.com/diet/index.html>

◆ダイエット総合支援システム、ハッピー☆ダイエットプラン

<http://www.funada-kazunari.com/diet-plan/index.html>

また、お会いしましょうね！



写真提供

ivory

&

フォトライブラリー

<http://www.photolibrary.jp/>

Copyright (C) 2007. 【シンプルダイエット☆ダイエット成功法】 All Right Reserved ☆転載禁止☆