

Anti Aging Girls Club

# 7 Stepで簡単に 1週間で-5kgする方法



作成者：Mariko

## ◆はじめに

このレポートのご利用に関しては、以下の条件を厳守してください。

このレポートに含まれる一切の内容に関する著作権は、レポート作成者に帰属し、日本の著作権法や国際条約などで保護されています。

著作権法上、認められた場合を除き、著作者の許可なくこのレポートの全部または一部を、複製、転載、販売、その他の二次利用行為を行うことを禁じます。

これに違反する行為を行なった場合には、関係法令に基づき、民事、刑事を問わず法的責任を負うことがあります。

レポート作成者は、このレポートの内容の正確性、有用性等について、一切の保証を与えるものではありません。また、このレポートに含まれる情報及び内容の利用によって、直接・間接的に生じた損害について一切の責任を負わないものとします。

このレポートの使用にあたっては、以上にご同意いただいた上、ご自身の責任のもとご利用いただきますようお願いいたします。

## ◆目次

◆はじめに	2
◆目次	3
◆アメリカの有名人気ジムトレーナーが実際に行っている方法	4
◆Step 1. 低炭水化物&良質なタンパク質を摂取する	6
◆Step 2. 加工食品を避けてホールフードを食べましょう	7
ホールフードとは？	8
◆Step 3. 摂取カロリーを減らす	9
◆Step 4. インターバルトレーニングを取り入れる	12
インターバルトレーニングとは？	12
おすすめのインターバルトレーニング	12
◆Step 5. 1日の活動量を増やす	14
◆Step 6. インターミットtentファスティングを取り入れる	16
◆Step 7. 体の余分な水分を排出する	17
◆おわりに	18

## ◆アメリカの有名人気ジムトレーナーが実際に行っている方法



1週間に5キロ痩せようと思ったら、効果的な計画に従って進めていく必要があります。

今回紹介するこのダイエット方法は、**アメリカの人気有名ジムトレーナーも実際にクライアントに行っていて、本当に効果を出しているもの**になります。

実際にこの方法でダイエットをした人たちの中には、たった**1週間なのにもかかわらず、3週間、4週間とダイエットをしてきたかのように見える**事すらあります。

これは**長期的に行っていく類のダイエット法ではありませんが、**

- ◆ 近々あるイベントに間に合わせたい
- ◆ 急に痩せる必要がある

と言った場合にかなり役立ちます！

## 【7 stepで簡単に1週間で-5 kgする方法】

また、これからしっかり痩せていきたい方が、ダイエットを始めるときのキックスタートとしてもおすすめです！

ダイエットを始めた初期の段階でしっかり効果を出せると、あなたのやる気も長続きしやすくなりますので♪

**注意！**拒食症などの摂食障害の既往歴がある場合、この方法はお勧めできません。

また、内科的な疾患がある場合は、医師と相談してから行ってください。

## ◆Step 1. 低炭水化物&良質なタンパク質を摂取する



低炭水化物な食事に変えただけで、簡単に数百グラムは体重が落ちます。  
炭水化物を減らすとすぐ、**身体から余分な水分が排出され始める**からです。

そしてタンパク質をしっかり取ると、**代謝を高めながら食欲を抑制する効果がある**んです！

私たちの体は、炭水化物（糖質）を取ると血糖が上がり、上がった血糖が下がると空腹を感じるようにできています。

しかし、タンパク質の多い食べ物（肉やタマゴなど）にはもともと糖質があまり含まれていないため、それがありません。

また、タンパク質はどっしりしたものが多いため、それだけで胃に溜まり空腹を感じにくくするという効果もありますね！



## 【7 stepで簡単に1週間で-5kgする方法】

実際、炭水化物を食べずに、サラダとチキン、ゆで卵といったランチを取ると、夜まで全くお腹が空かなかったりします。

騙されっと思ってやって見て下さい！！

**1週間、食事の全ての炭水化物をなしにするか、かなり少量にまで減らしましょう。**

**そして、その分を低炭水化物な野菜に置き換え、卵、赤身の肉、魚の摂取量を増やします。**

1週間この食事を続けるだけでも、**身体に溜まった余分な水分や体脂肪が減り、体重は確実に減っていきます。**

## ◆Step 2. 加工食品を避けてホールフードを食べましょう



体重をしっかり減らしていきたかったら、加工食品をできるだけ食べないようにして、ホールフードを食べるようにしてください。

### ホールフードとは？

ホールフードとは、簡単に言えば加工されていない食品のことになります。

野菜そのもの。

果物そのもの。

お肉そのもの。

といった感じです。

わかりやすく例を挙げてみますね！

トマトはホールフード。ケチャップは加工品。



【7 stepで簡単に1週間で-5kgする方法】

イチゴはホールフード。イチゴジャムは加工品。

ポークソテーはホールフード。ハム・ベーコンは加工品。

イメージがつかめたでしょうか？

**工場などで加工された製品には、私たちには想像できない量の油や砂糖、人口・化学調味料などが含まれていることがあります。**

これがダイエットに良くない事は、かんたんに想像がつきますよね？

ダイエットを成功させて体重を減らしたかったら、加工食品はできるだけ避け、ホールフードを食べるように心がけてください。

ホールフードはお腹がいっぱいになりやすいうえ、摂取カロリーも抑えられます。そして、お腹が空きにくいという特徴もあります！

**集中してダイエットをしたいこの1週間は、ホールフードだけをを食べるようにし、加工食品を取らない様にしてください。**

### ◆Step 3. 摂取カロリーを減らす



1週間で体重を減らそうと思ったら、**カロリーの摂取量を減らすことも必要**になります。

これはもうダイエットと言うよりサイエンスですが、消費するカロリーよりもたくさんのカロリーを摂取していれば、当たり前ですが体脂肪は減っていきません。

これから、摂取カロリーを減らすためのヒントを書いていきますので、参考にしてみてくださいね！

#### ◆ 食事のみを食べる

間食をなくし、特に夕食後には何も食べないようにしてください

#### ◆ 調味料をカットする

意外とカロリーを高くしてしまうのが調味料です。

使っている調味料のカロリーを必ずチェックし、シンプルでカロリーが低い味付けを心がけてください。

## 【7 stepで簡単に1週間で-5 kgする方法】

### ◆ 野菜でいっぱいにする

お皿を野菜でいっぱい盛り付け、炭水化物や油分の多いものを減らしましょう。

### ◆ 良質なたんぱく質を取る

鶏肉や魚など、低脂肪のタンパク質をたくさん取るようにしましょう。

### ◆ カロリーを飲まない

飲み物でカロリーを取ってしまっはもったいないです（お腹一杯になりませんからね）

飲み物はカロリーがゼロのものを取るようにしましょう。

ちなみに、プロテインドリンクなどは、食事としてカウントするのであれば飲んでもOKです。

## ◆Step 4. インターバルトレーニングを取り入れる



短期間で体重を減らすためには、もちろん運動も大切になって来ます。

運動の中でも、**インターバルトレーニングは短時間の運動で効率的に効果を出すことができる運動方法です！**

### インターバルトレーニングとは？

**インターバルトレーニング**とは、短い休憩を挟みながら短時間・高強度運動を行うトレーニング方法です。

たった**5分のインターバルトレーニングで有酸素運動45分と同じ効果がある**ことがわかっています。

たった5分なら、できそうな気がして来ますよね？

しかも、毎日じゃなくていいんです！

**たった5分、1週間に3回のみ行います。**

完全に、私のようなナマケモノに都合がいい方法です！！（笑）



## おすすめのインターバルトレーニング

場所がない、道具がない、となっては、ただでさえ避けたい運動を全くやらなくなってしま  
うおそれがありますね（私がそうなので（笑））。

ここに、場所も道具も必要ない、おすすめの高強度インターバルトレーニングを紹介してお  
きますね！

（※必ずしもこの方法で行う必要はありません。自分に合う方法が見つかれば、そちらをし  
ていただくのでもOKです。）

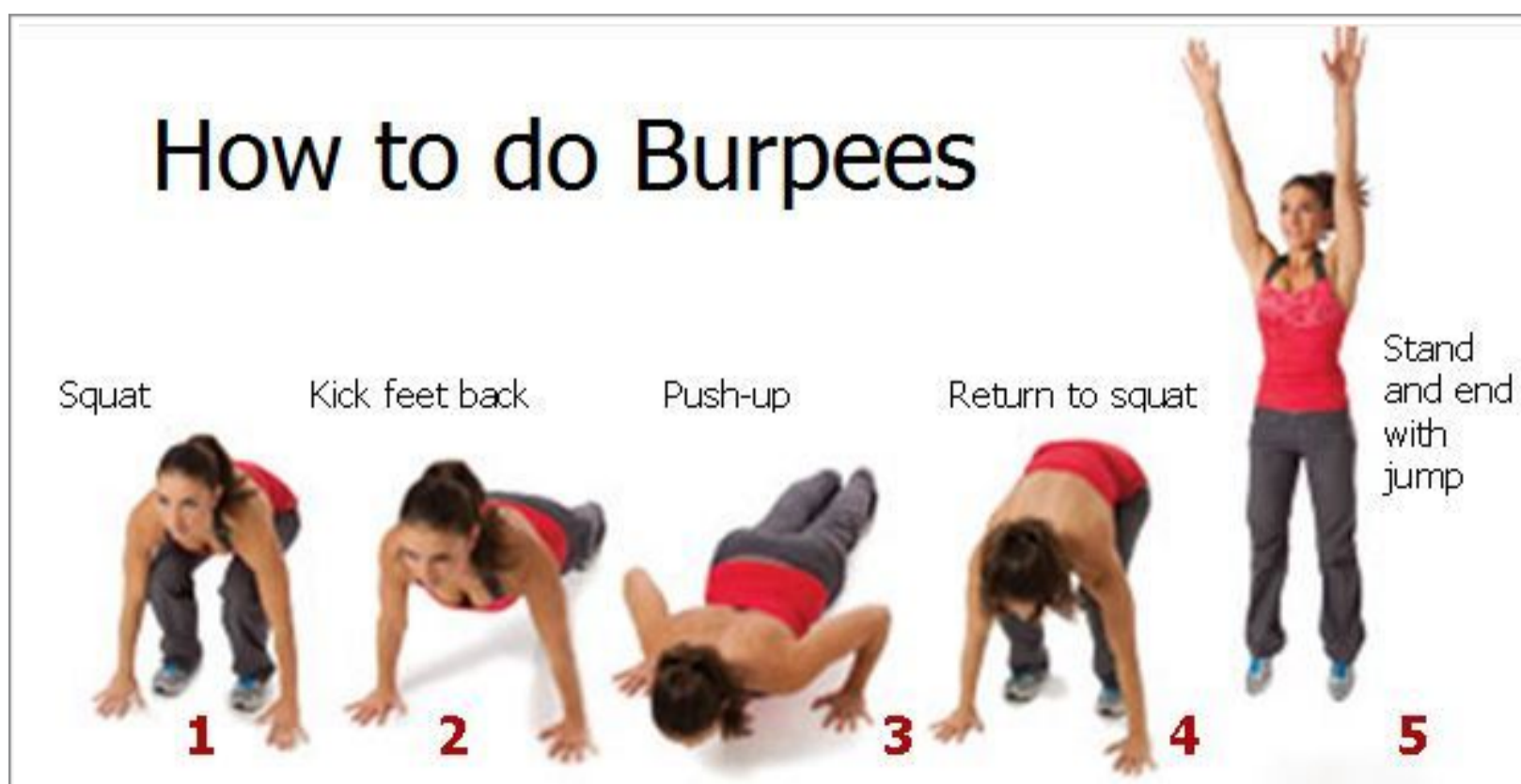
まずはこの動画を見てみてください。

[こちらをクリック](#)で見られます。

見られない方は (<https://youtu.be/Y96i-xJwGII>) これをブラウザにコピペして見てみてくだ  
さい。

写真も載せておきますね。

英語ですが、動きがわかればOKです！



## 【7stepで簡単に1週間で-5kgする方法】

この動きはバーピーというのですが、これを取り入れてトレーニングしていきます。  
タタミ1畳ほどのスペースがあればできてしまいますね！

**バーピー20秒 → 2分休憩 → バーピー20秒 → 2分休憩 → バーピー20秒**

やることはたったこれだけ！

あなたが運動する時間はトータルたったの1分だけです。

(バーピーをする20秒間は全力でおもいきりやります)

益々やれそうな気がしてきますよね？

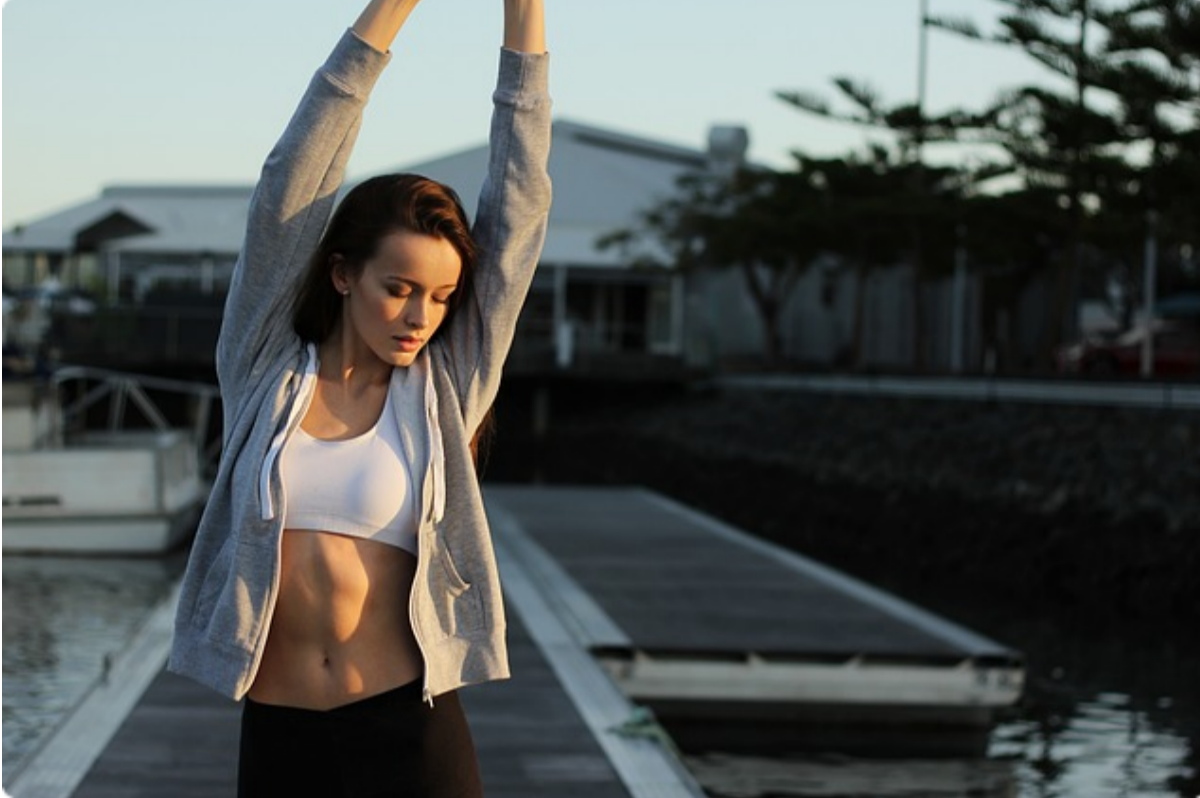
ちなみに、インターバルトレーニングは、成長ホルモンの分泌を促進させる効果があり、アンチエイジングにも効果が高いとされています。

**短い時間でやれて、場所も道具もいらず、週にたったの3回だけ。**

ぜひあなたのダイエットに取り入れて、効果を出してください！



## ◆Step 5. 1日の活動量を増やす



少しでもカロリーを消費して体重を減らすために、日常の動きもカロリーを消費しやすいものに変えていきましょう！

例えば、

**駅でエスカレーターを使わずに階段を使う。**

**オフィスでトイレに行くとき、同じフロアではなく別の階まで階段で行く。**

**いつもより、もう一つ遠くのコンビニに行って買い物をする。**

などと言った簡単なことでOKです。

少しでも体を使うように1日過ごしてみましよう。

## 【7 stepで簡単に1週間で-5 kgする方法】

デスクワークの方と立ち仕事の方では、**1日あたり最大1,000カロリーも消費量が違う**と言われています。

生活習慣がよりアクティブになれば、自然と消費カロリーが増え、ダイエットに繋がっていくというわけです。

毎日の生活でアクティビティを増やすことは、余分なカロリーを消費して体重を減らすのにかなり有効な方法です。

## ◆Step 6. インターミittentファスティングを取り入れる



**インターミittentファスティング**は、ダイエットにかなり効果的な食事方法です。これも取り入れれば、1週間でさらに効果をUP出ます！

インターミittentファスティングとは、簡単に言うと**食べる時間と断食する時間に分ける食事方法**になります。

食事時間を短い時間に制限しているため、カロリー摂取量が自然と減ると言うわけです。

8時間の間に食事で16時間の断食、4時間の間に食事で20時間の断食など、色々なやり方があります。

詳しくはここにまとめてあるので読んでくださいね！

↓↓

[効果◎話題のインターミittentファスティングやり方！食事は？飲み物は？](#)

## ◆Step 7. 体の余分な水分を排出する



体に溜まった余分な水分が排出されれば、体重も減りスリムに見えます。

いくつか体の水分を効率よく排出させるアドバイスを載せておきますね！

### ◆ タンポポ抽出物の摂取

タンポポ抽出物と呼ばれるサプリメントは、体の水分を排出させる効果があります。サプリが苦手な方は、タンポポ茶などもあるので試してみてくださいね。

### ◆ コーヒーを飲む

コーヒーはカフェインの健康的な源です。

研究によると、カフェインがより多くの脂肪を燃やし、余分な水分を排出させるのを助けると言う結果が出ています。

### ◆ 糖質を制限する

糖分をたくさん取ると、水分が過剰に保持され、腹部が膨らむことがあります。

糖質が多い食品を避けるようにすれば、体に余分な水分を溜め込まないようにになります。



## ◆おわりに

いかがでしたでしょうか？

意外と簡単にできそうな内容だったのではないのでしょうか？

はじめにもお話ししましたが、これは長期的なダイエット方法ではありません。

どうしてもすぐ痩せる必要がある、またはこれから始めるダイエットを成功させるためのスタートダッシュ。

そんな時にとってもあなたの役に立ってくれる方法です。

実際に海外の有名トレーナーがたくさんの方に行なって結果を出している方法ですので、しっかり1週間行えばそれなりの効果が得られます。

ぜひあなたも実践してみてくださいね！

そして、できればどうだったか、結果を聞かせてくれると嬉しいです^^

そうそう、**ダイエットをする時には必ず正しいスキンケアも行なってください**ね。

**ダイエットに成功しても、顔が老けてしまった・・・なんて言う話をよく聞きます。**

【7 stepで簡単に1週間で-5kgする方法】

この無料レポートを受け取っているあなたは、

**「プロだけが知っている！自宅で簡単にマイナス10歳する方法」**

のレポートも受け取っていますよね？

(まだ受け取っていない方は[コチラ](#)からダウンロードしてください)

美しく痩せていくために、このレポートをしっかりとよく読み、スキンケアもかならず併用していきましょう。

■発行責任者：Mariko

■運営ブログ：<https://antiaginggirlsclub/>

■Instagram：[https://www.instagram.com/anti\\_aging\\_girls\\_club/](https://www.instagram.com/anti_aging_girls_club/)