

タイトル：
食事制限でリバウンドした私が
朝の白湯とみそ汁で体を引き締めた話

きつい食事制限、やったことありますか。

私はあります。

最初は体重が落ちました。
でも続けた先にあったのは
リバウンドでした。

頑張って我慢したのに
元の体重に戻る。

それどころか
以前より太ってしまいました。

だから今は無理しません。

朝に白湯を飲む。
ご飯の前にみそ汁を飲む。

この2つだけです。

無理しないから続けられる。
続けられるから体が引き締まる。

私が実際に試して
効果を感じた習慣をご紹介します。

【きつい食事制限がリバウンドを招く理由】

■続いても体が壊れていく

食事制限は続いたとしても
その先に落とし穴があります。

きつい制限を続けると
体が飢餓状態だと判断します。

すると体は
少ない食事でも
脂肪を溜め込もうとします。

代謝が落ちていくのです。

私自身も経験しました。

3ヶ月で10kgの減量に成功しました。
目標を達成した瞬間
今まで我慢していた食欲が
一気に溢れ出てきました。

気づいたときには
元の体重より増えていました。

頑張れば頑張るほど
リバウンドのリスクが上がります。

■リバウンドしない体を作るには

リバウンドしない体を作るには
代謝を落とさないことが大切です。

食べるのをやめるのではなく
体の内側から整えること。

無理な制限ではなく
続けられる習慣を足すこと。

これが体を引き締める
最短ルートだと気づきました。

【私がお勧めする2つの朝習慣】

■習慣①朝一番に白湯を飲む

起きてすぐに白湯を飲みます。

お湯を沸かして飲むだけです。
時間は1分もかかりません。
お金もほとんどかかりません。

始めたきっかけは
メディアで白湯の効果を知ったことです。

「お湯を沸かすだけなら
面倒くさがりの自分でも
続けられるかもしれない」

そう思って試してみました。

その予感は正しかったです。
朝のルーティンに組み込んだら
自然と習慣になりました。

白湯を飲むと
胃腸が温まります。

冷えた体が内側から温まることで
代謝が上がりやすくなります。

朝の体が変わると
1日の食事も変わっていききました。

■習慣②ご飯の前にみそ汁を飲む

ご飯を食べる前に
温かいみそ汁を飲みます。

インスタントで十分です。
時間は2分もあれば作れます。

温かいみそ汁を飲むと
自然とゆっくり食事をするようになります。

食べるペースが落ち着くと
満腹感を感じやすくなります。

意識して食べる量を減らさなくても
自然に適量になっていききました。

無理して制限しなくても
体が整っていく感覚がありました。

【続けて気づいた体の変化】

■無理しないから続いた

きつい食事制限と違うのは
ストレスがないことです。

好きなものを食べながら
朝の習慣を足すだけ。

やめることがないので
リバウンドのリスクがありません。

続けているうちに

胃が満足する感覚が長続きして
食欲が自然と落ち着いてきました。

以前は食後すぐに
「もっと食べたい」と思っていたのですが
今はそれがなくなりました。

小さな変化が
続けるモチベーションになりました。

■リバウンドしない理由

きつい食事制限は
やめた瞬間にリバウンドが来ます。

でもこの習慣は
「やめる」ものではありません。

朝に白湯を飲む。
ご飯の前にみそ汁を飲む。

これを続けることが
体を引き締めた状態を
維持することになります。

無理しないから続けられる。
続けられるからリバウンドしない。

これが私が実感した
最も続けやすい体の整え方です。

【まとめ】

きつい食事制限は
続いてもリバウンドが来ます。

無理しなくていいです。
食べるのをやめなくていいです。

朝に白湯を飲む。
ご飯の前にみそ汁を飲む。

この2つだけでいいです。

お金もかかりません。
時間も2～3分あれば十分です。
特別な道具も必要ありません。

無理しないから続けられる。
続けられるから体が引き締まる。
体が引き締まるからリバウンドしない。

「これくらいなら続けられそう」
と思ったら
明日の朝から試してみてください。

リバウンドしない体は
小さくて無理のない習慣から
作られていきます。