

最新

0→100達成！

ダイエット始め方3STEP

×

最強ダイエット法7STEP

完全解説

腸活ダイエットコーチ  
緑

1年半で-22kg！

毎日4~5回の快便！

便秘・空腹・リバウンドなし！

# はじめに

どうも！腸活ダイエットコーチの緑です！

このたびはシークレッツオンライン個別セミナーにご参加いただきありがとうございました。

こちらはセミナー参加特典の一つである、  
**「ダイエット始め方 3STEP & 完全攻略書籍」最強ダイエット法 7 STEP 完全書籍**です。

今回の内容は今まで解説してきたことをさらに深掘ったものとなっています。

大前提ダイエットを成功させたいなら  
**「食生活のベースを決めること」**が重要となります。

実はこれさえ最初にしてしまえば、  
どんなに食べるのが好きな人でも  
お酒やラーメンが好きな人でも

## 1年以内に

**便秘解消**することも、**肌質改善**も、  
**睡眠の質改善**も、**病気の予防**も食事だけで解決でき、  
今より-10kg以上痩せることはそこまで難しくありません。

これは保証します。

ぜひ最後まで見ていってください。

---

---

# 目次

---

---

## ダイエット始め方3STEP×最強ダイエット法7STEP 完全マニュアル

### 01.ダイエット始め方 3ステップ

Step1：鏡を見る

Step2：お腹をつまむ

Step3：ウンコの質で確かめる

### 02.最強ダイエット法 7ステップ

Step1：糖質を食べていいことを理解する

Step2：1日3食で糖質を食べる

Step3：食物繊維について理解する

Step4：食物繊維中心の献立にする

Step5：食物繊維中心の献立にする

Step6：食べ物の価値を考える

Step7：決めた食生活を繰り返す

### 03.まとめ

ダイエット始め方3STEP×最強ダイエット法7STEP  
完全マニュアル

01.

ダイエット始め方  
3ステップ

---

---

## 01.ダイエット始め方 3ステップ

---

---

まず最初にダイエットを始める前の下準備や心構えからお伝えします。

ダイエットを始める時に何も考えずにスタートする人が多いんです。

- とりあえず炭水化物を食べない
- とらえず夜ご飯だけ抜いてみる
- とりあえず毎日体重を測る
- とにかくカロリーを削った生活をする
- 食べたものを毎日記録する

など、なんとなく脳内にあるダイエット方法を  
何も考えずに始めるので

リバウンドしたり、効果が出ているのに気づけなかったり、  
体質が変化して良くなっているのに、目前で諦めてしまったり。

そんな勿体無いことをする前に

ダイエットの始め方や本質的なルールを知っておきましょう！

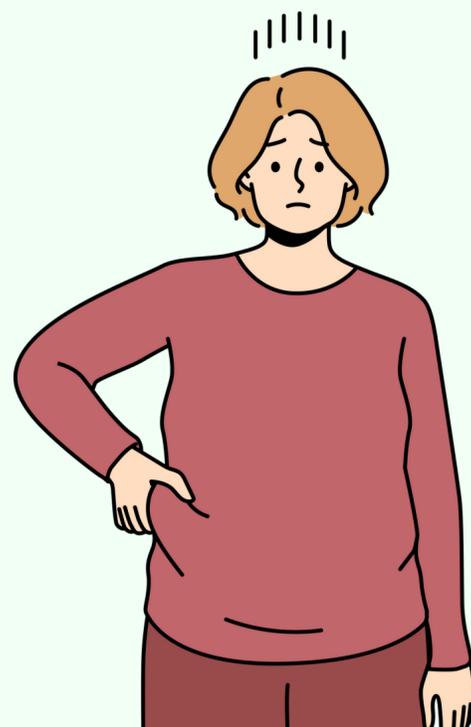


# ダイエット始め方 3ステップ

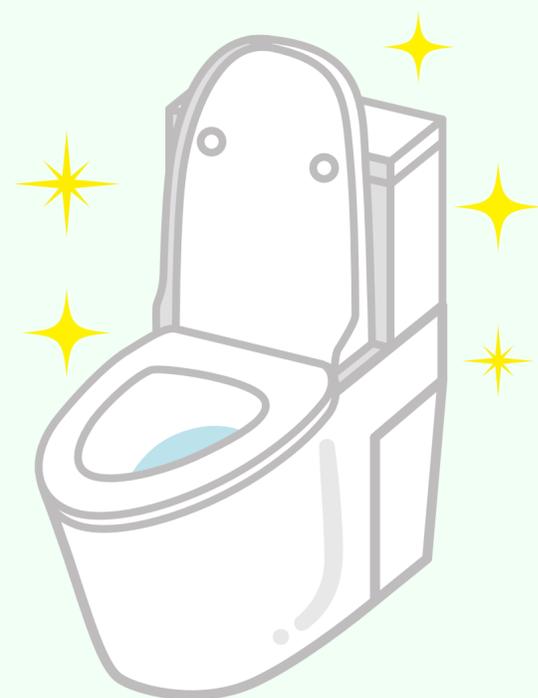
Step1：鏡を見る



Step2：お腹をつまむ



Step3：ウンコの質で確かめる



# Step1：鏡を見る

ダイエットにおいて体重計に乗ることは二の次です。

体重計の数値だけでは、**筋肉量や体脂肪や水分などはわかりません。**

例えば体脂肪率も

測る前にお水をたくさん飲んでおけば比率的にパーセンテージは減らすことが可能です。

下を向いて数値を見るより、**目の前の現実、自分自身のリアル**を見ましょう。

そのための**鏡**です。

お腹の脂肪や筋肉の影、肌の艶や顔が元気そうかを見てください。

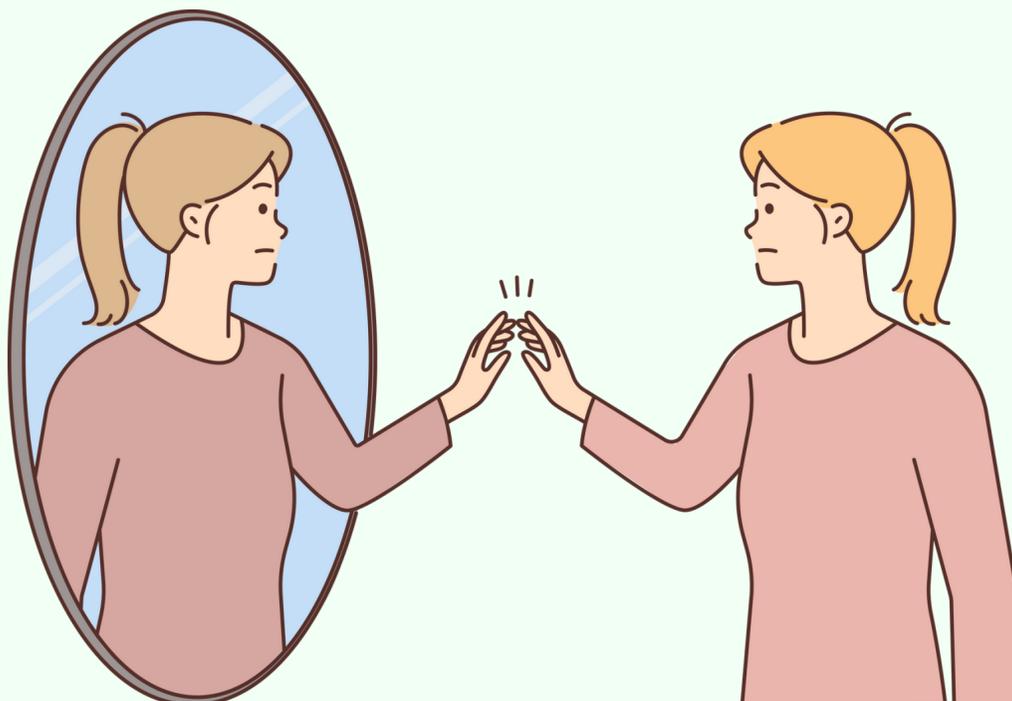
鏡を見ることで、

自分が笑顔で元気なのか**精神状態**も確認できるし**食事制限**で水分が抜けていないか**肌が荒れていないか**を確認することができます。

しっかり**糖質**がとれて、**食物繊維**でウンコも出ていれば見た目も自然と良くなっていきます。

必ず毎日のように鏡を見て

ダイエット成果をチェックする癖をつけておきましょう！



# Step2：お腹をつまむ

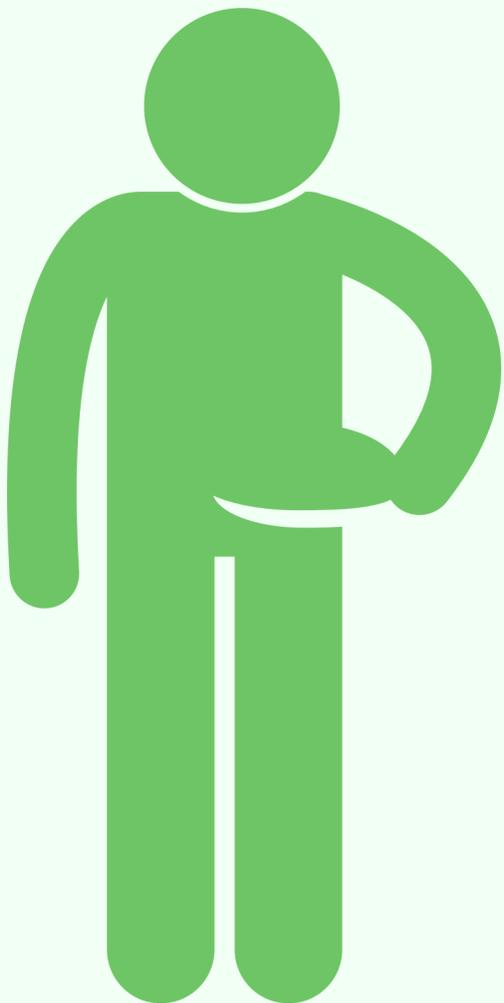
これはキャリパー法といって、歴とした体脂肪の測定方法です。

本来は計算方法やつまむ場所も特定されていますが、

みなさんは簡単に  
お腹や二の腕、背中の肉のつまみ具合が  
どうなったかを見るつもりで行っていきましょう。

昨日や先週と比べて、  
つまみにくくなっていれば脂肪燃焼されている証拠です。

こちらも体重計の数値の概念を捨て、現実を見ることに繋がります。



# Step3：ウンコの質で確かめる

食べたものは翌日にウンコとして排泄されます。

そのウンコの状態や出た時の肛門の感覚で  
食べたものの答え合わせができます。

例えば、ニオイもなくスルッと気持ちよく個体が出た場合は、  
前日に**食物繊維**をしっかり取れていた証です。

逆にニオイがきつく、ぴちゃっと下痢気味だったり、  
ポロポロっとした場合は、

前日に**肉や脂**を食べ過ぎたり、**お酒や塩分**を取り過ぎたということです。

肛門の感覚と嗅覚を元にウンコをチェックして  
前日の食生活が正解だったのか確認しましょう！

今回この書籍と同じセミナー参加特典として  
**「快便・腸活フィードバック&チェックシート」**  
を配布していますので

ぜひウンコが出るたびに記入してチェックしていきましょう。



毎日**4~5回**出るほど  
快便コントロールできる

**快便&腸活**フィードバック&チェックシート

ダイエット始め方3STEP×最強ダイエット法7STEP  
完全マニュアル

02.

最強ダイエット法  
7ステップ

---

---

## 02.最強ダイエット法7ステップ

---

---

先ほど**ダイエット始め方3ステップ**をご紹介しました。

さあ準備は済んだと思いますのでここからは、  
お待ちいたしました。

**「最強のダイエット法7ステップ」**について解説していきます。

みなさんもこの方法を知ることで

- ・ **無駄な時間を使わず最短で効率的に痩せることができる**
- ・ **自分に合った自分だけの食生活を送れるようになり**
- ・ **ダイエットをするための具体的なステップがわかり**
- ・ **便秘や肌質も改善しながら無駄な脂肪を燃焼するまでの流れを習得し**
- ・ **誰もが羨む体型と美貌と食生活を手に入れることが可能になります**

そして一生健康で、好きなものを食べてもふとらない体を手に入れ、  
常にお腹は満たされた状態で、無駄な脂肪がなく、  
病気にもなりにくい身体になるための知識を手にすることができます

それではここからが本題です。

次のページから

僕がリバウンドなしで**食生活だけで痩せた  
7つの戦術**を紹介します。



7ステップの全体像は以下の通りです。

**Step1：糖質を食べていいことを理解する**

**Step2：1日3食で糖質を食べる**

**Step3：食物繊維について理解する**

**Step4：食物繊維中心の献立にする**

**Step5：食べ物の価値を考える**

**Step6：食生活のベースを決める**

**Step7：決めた食生活を繰り返す**

**「うあ～多いなあ～」**

と思われた方、安心してください。

重要なステップは、**Step1**と**Step3**と**Step6**だけです。

**「えっ！！どういうこと!？」**

って思われたかもしれませんが、

一つ一つ説明していくので安心してください。

それではここから

僕がリバウンドなしに1年半で-22kg以上痩せた

**7つの戦術**を一つずつ紹介します。



# Step 1：糖質を食べていいことを理解する

言葉通り、糖質は食べても大丈夫と理解し安心するステップです

まずはダイエットにおいて**糖質=悪**という概念をぶち破らないと、本物のダイエットはスタートできません。

糖質を食べて良い根拠としては

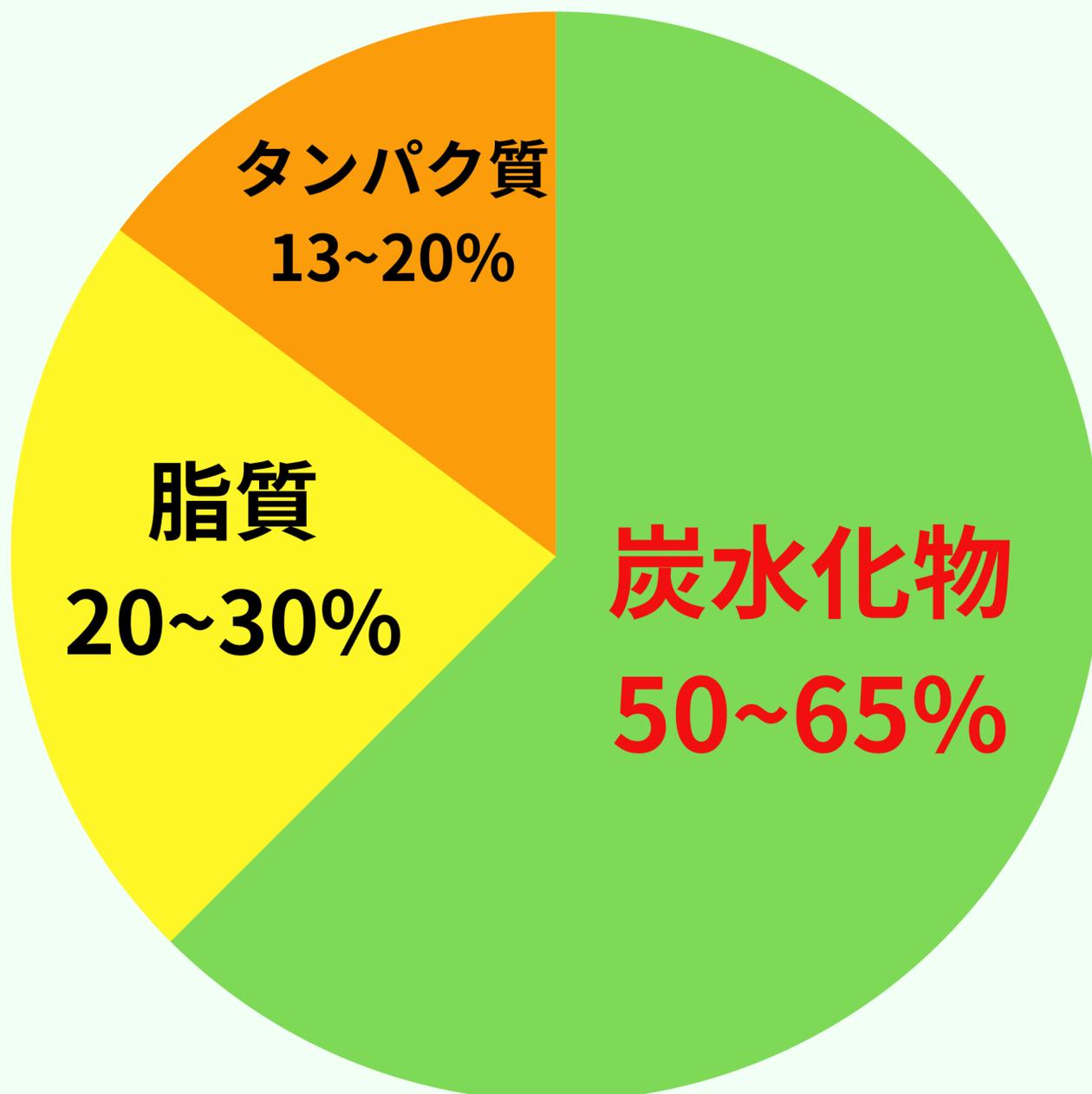
- ・ **世界基準のWHOで定められていること**
- ・ **エネルギー効率が一番良いと高校の授業で習う**
- ・ **世界一長生きである日本人が古くから食べてきた**

など、どう頑張っても逆らえない根本たる所以があります。

まずWHO（世界保健機関）の定める**PFCバランス**では

糖質を含む**炭水化物**は

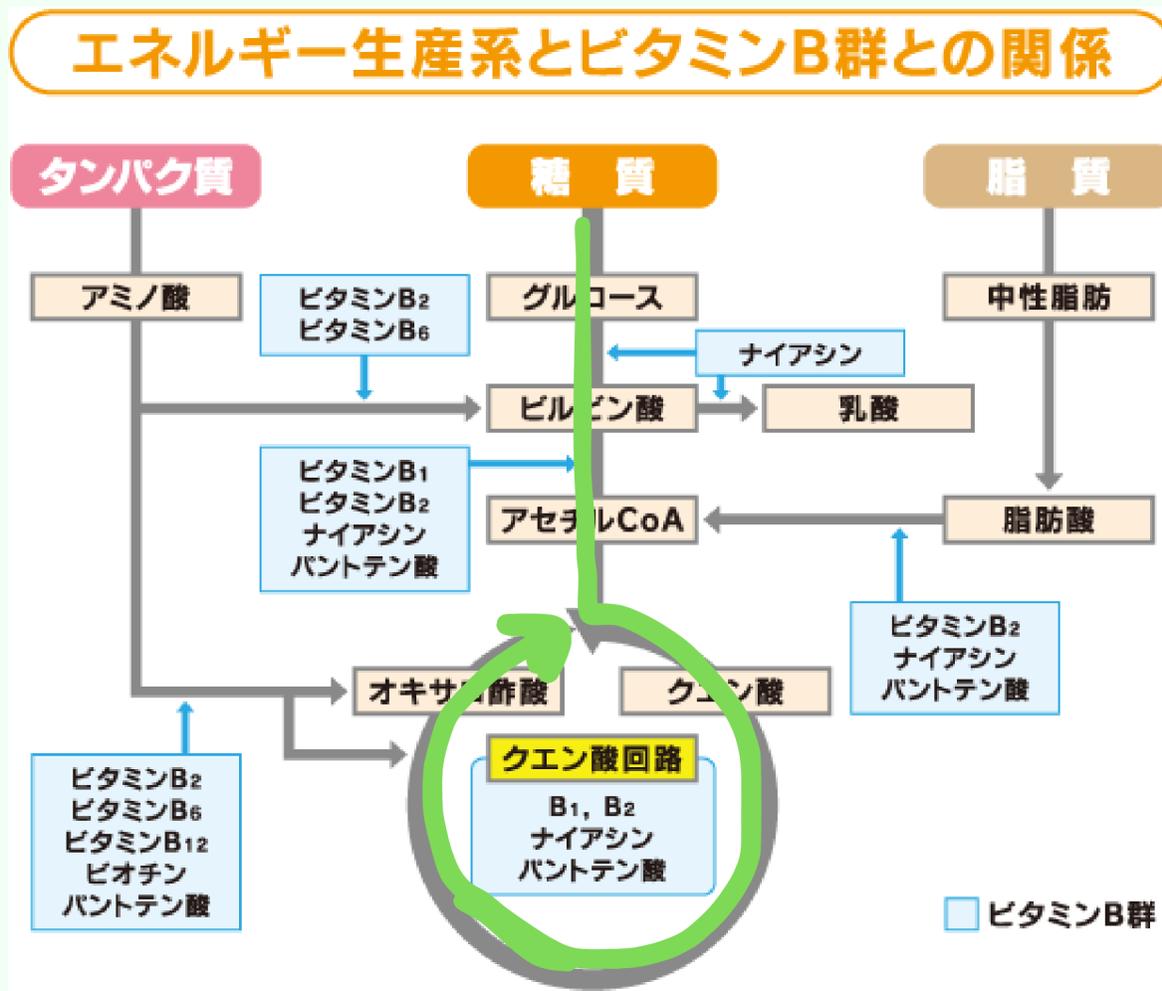
**毎回50~60%摂取する**と割合が決められています



※WHO（世界保健機関）が定めるPFCバランス

高校の生物で学ぶ

「エネルギー産生回路」「呼吸商」でも  
エネルギーとしては糖質が一番有効であることが記されてます。



糖質が一番単体でエネルギーに直接関与する。  
運動だけでなく脳にも同じように働く。

### 呼吸商

$$\text{呼吸商} = \frac{\text{放出した二酸化炭素の体積}}{\text{吸収した酸素の体積}}$$

●グルコース（炭水化物）の場合



化学反応式の係数は気体の体積比を表すので

$$\text{呼吸商} = \frac{6}{6} = 1.0$$

呼吸基質	呼吸商
炭水化物 (グルコース)	1.0
タンパク質	0.8
脂肪	0.7

最も効率が良いのは炭水化物である

そもそも痩せたいなら健康的な食事は欠かせないわけで、

平均寿命が**世界一長い国**である日本の昔ながらの**和食**が健康において何より**正解**ということですよ。

その献立も**一汁三菜**で糖質が中心のメニューとなっています。

だから糖質をとって良いことを理解し安心して食べてください。

糖質を食べて良いことを安心した人は次のステップに進みます。

## 世界の健康寿命と平均寿命ランキング

### ■世界の健康寿命ランキング👑

順位	国名	健康寿命
1	 日本	74.1 歳
2	 シンガポール	73.6 歳
3	 韓国	73.1 歳
4	スイス	72.5 歳
5	キプロス	72.4 歳
5	イスラエル	72.4 歳
7	フランス	72.1 歳
7	スペイン	72.1 歳
9	アイスランド	72.0 歳
10	イタリア	71.9 歳
10	スウェーデン	71.9 歳

### ■世界の平均寿命ランキング👑

順位	国名	平均寿命
1	 日本	84.3 歳
2	 スイス	83.4 歳
3	 韓国	83.3 歳
4	シンガポール	83.2 歳
4	スペイン	83.2 歳
6	キプロス	83.1 歳
7	オーストラリア	83.0 歳
7	イタリア	83.0 歳
9	イスラエル	82.6 歳
9	ノルウェー	82.6 歳



健康寿命・平均寿命ともに

日本はダントツで世界一位となっている。

これは和食と一汁三菜の食生活が

健康と長生きをもたらしていると言える証拠です。

## Step 2 : 1日3食で糖質を食べる

Step1 : 糖質を食べていいことを理解した上で  
実際に糖質を食べていきます。

ここで注意する点は  
1日3食で主食として糖質を毎回食べること。

例えばダイエットを開始したときに

「夜に寝る前はエネルギー使わないから糖質を減らそう！」

「糖質は太りそうだから食べない！」

という方法をとる方がめちゃくちゃ多いです。

ここで変に遠慮することが食生活のリズムを狂わせるんですね  
結局お腹が空いちゃって寝る前に食べてしまう。  
血糖値が上がらず、満たされてないので夜眠れない。

みなさんもこういった経験はあると思います。

変なところで我慢して遠慮した結果、  
後々無駄なものを食べることにつながるんです。



大事ななのは、**1日3回食**べて**血糖値**を一定に保つこと。

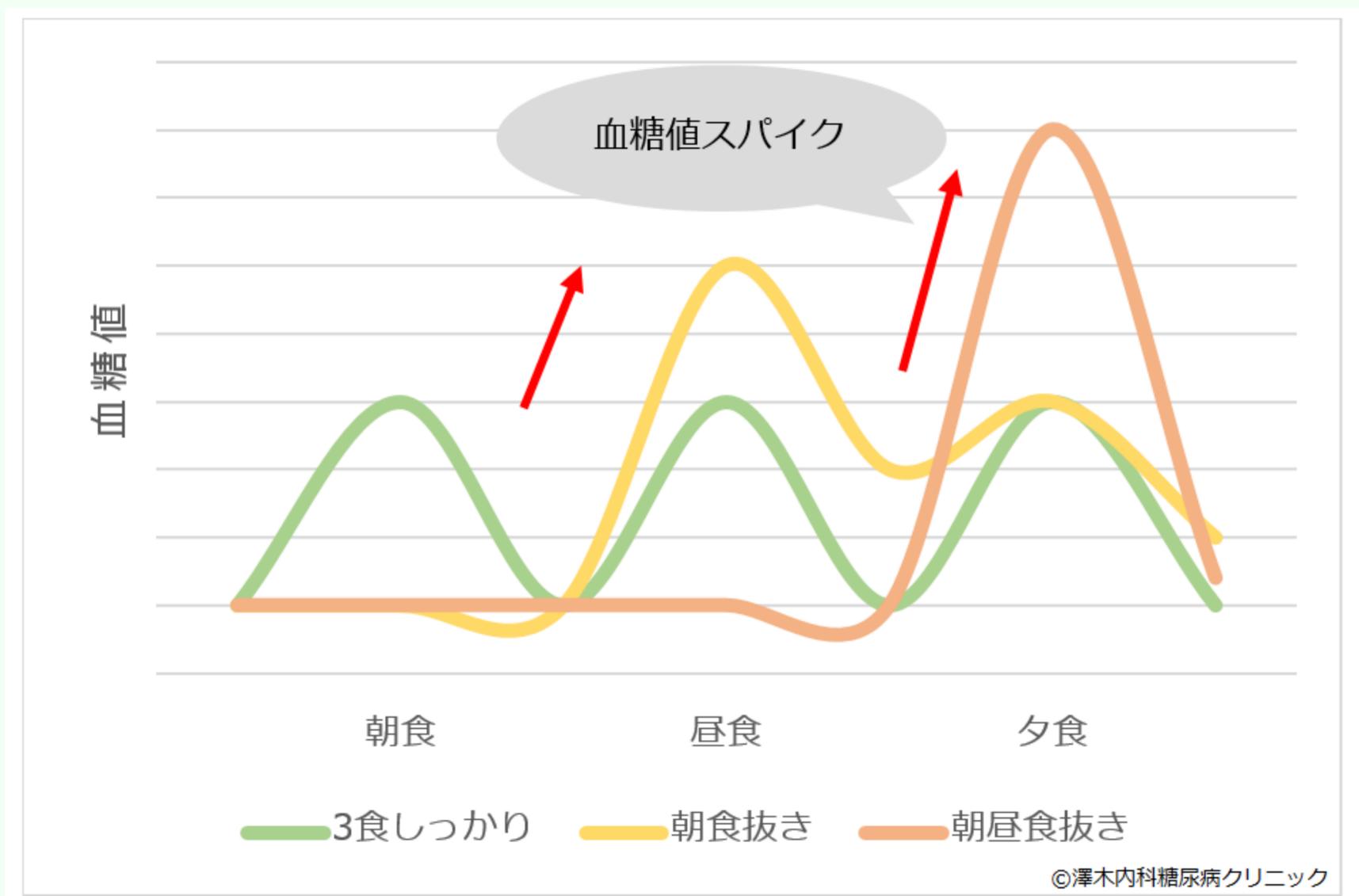
血糖値が一定だから、  
お腹も満たされ、精神も安定し、夜もよく眠れ、**生活リズムが整う**んです。

またしっかり食べることで、次の日の朝にウンコがどうせ出ますので  
気にせず夜も食べてください。

僕も過去に**1日2食**をしたことがあります、  
空腹で眠れないことや、  
反動でお菓子の爆食いをしてしまうことがありました。

これでは生活リズムが安定しません。

糖質を食べていいと気づいた後は  
それを**1日3回リズム**で食べ続けましょう。



↑  
**糖質を抜けば抜くほど  
血糖値の乱高下や急上昇が激しくなる。**

## Step 3 : 食物繊維について理解する

結局ここはStep1、2とも絡んでくるんですが、炭水化物と言うのは、**糖質+食物繊維**を合わせたものなんですね

だから必然的に糖質を意識すると食物繊維も取れるし食物繊維を意識すると糖質も取れているということです。

そして食物繊維の1番の役割としては栄養素の中で唯一ウンコの素材になること。

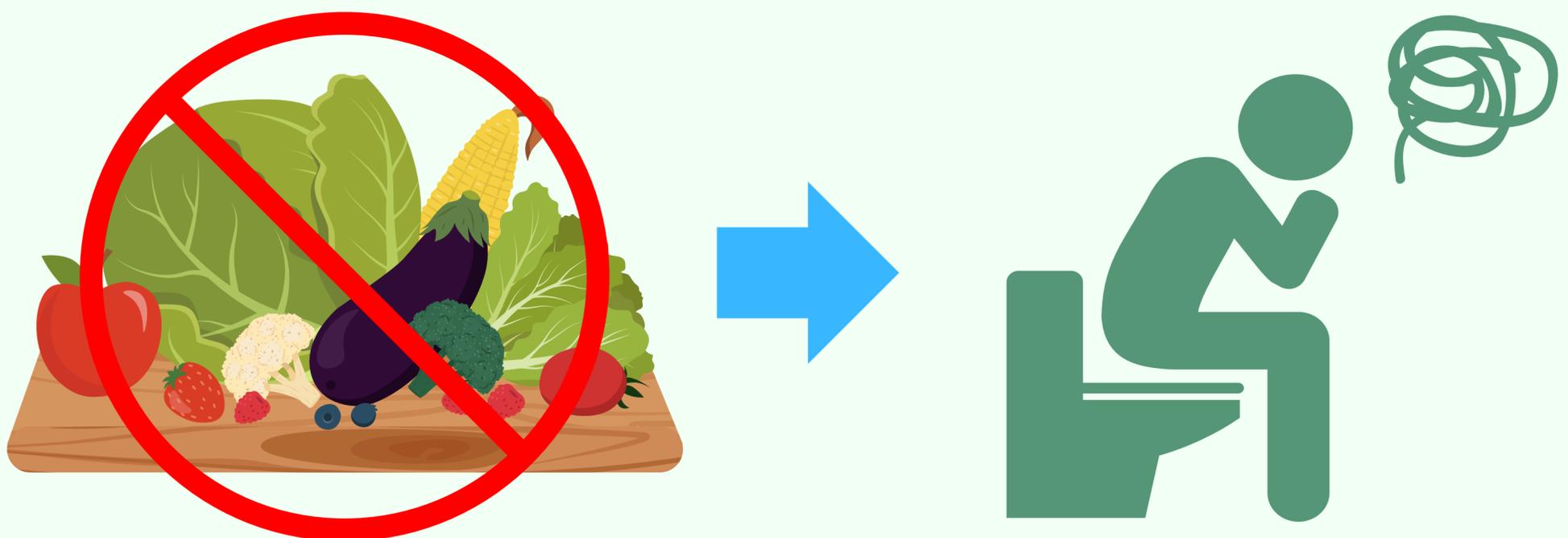
だから日常的に食物繊維を食べない人は必ず**便秘**になります。

例えば、今の世の中で一般的に言われているダイエット法だと、糖質制限やカロリー計算が中心なので

結果的に、制限やカロリーとして意識されなかったりで、食物繊維を取れてない状態になります。

だからダイエットを始めたばかりの人やボディビルで**極度の減量**を行う人は便秘になっています。

だから食物繊維中心の食生活にして、どんどんウンコを出して**体内を綺麗にする**必要があるんですね。



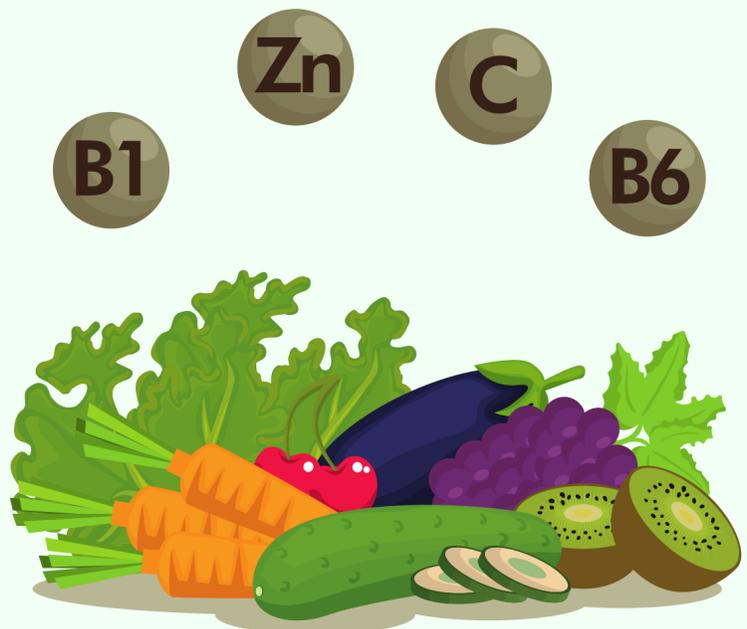
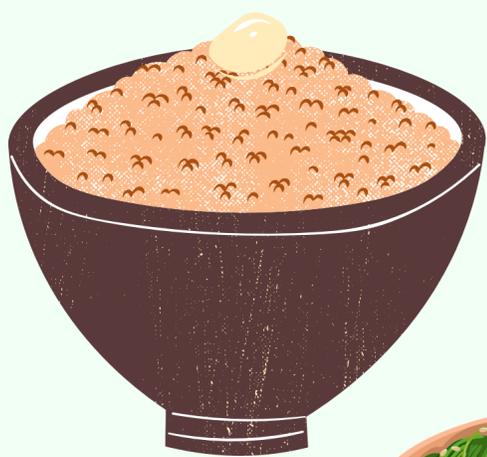
また食物繊維といえば、野菜や果物や海藻類になりますが

意識しなくともビタミンやミネラルが勝手に取れてるとというのが一番の利点ですね。

糖質制限やカロリー計算をしてると  
ビタミンやミネラルは意外と取れてないし  
結局高くて効果があるかどうかもわかりにくいサプリに頼ってしまいます。

普通に食物繊維さえ食べてれば、ここも勝手にクリアできます。

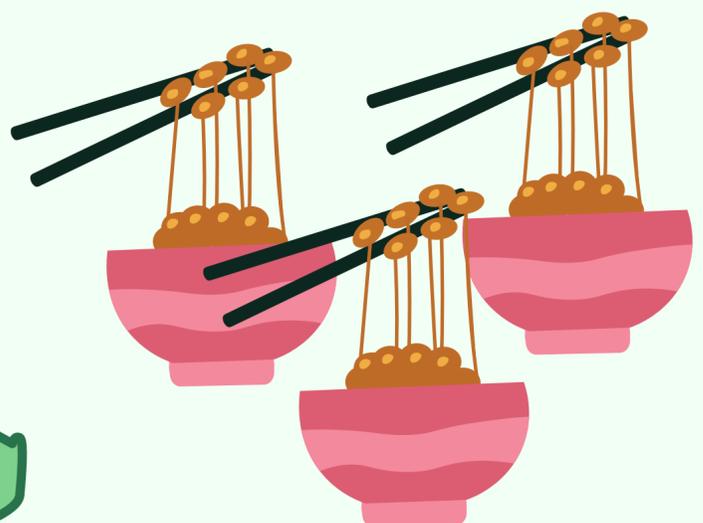
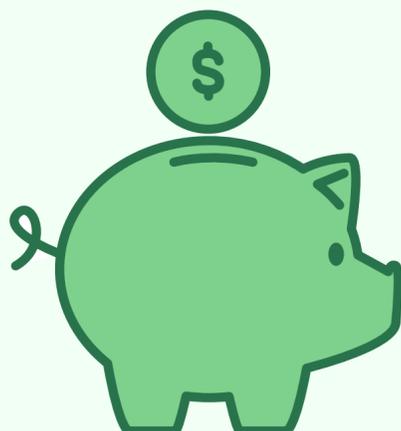
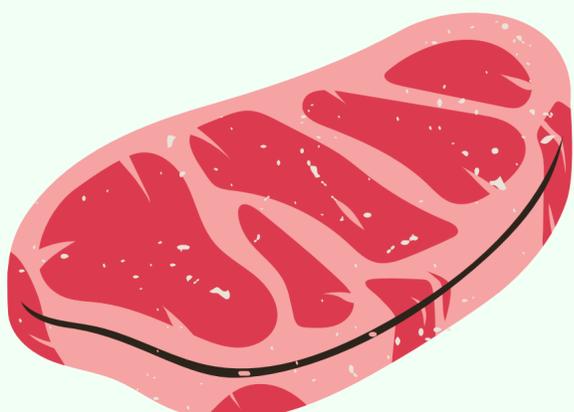
タンパク質としても、肉を買うより納豆の方が安いですし節約にもなります。



**1食分 = 200~300円**



**3食分 = 70~100円**



また食物繊維が太らない理由について今一度ちゃんとまとめておきます。

食物繊維をお腹いっぱい食べても太らない理由は

**1つ目「量に対しカロリーが低い」**

**2つ目「ウンコとして出るから」**

**3つ目「腹持ちが良すぎる」**

**4つ目「エネルギーを代謝してくれる」**

**5つ目「太るものを食べなくなる」**

この5つです。

**1つ目「量に対しカロリーが低い」**について

まず、食物繊維は基本的にカロリーの低いものが多いです。

例えばリンゴは**1個255gで138kcal**。バナナも**1本90gで70kcal**。

野菜や海藻類もほとんど同じですね。

これが加工食品や肉になると逆になります。

クッキーは**1個11gで48kcal**。

菓子パンは**90gで216kcal**。

牛の赤身肉は赤身肉は**100gで372kcal**です。

みなさんの胃袋の許容量を考えた時に

食物繊維で満たした場合と、

加工食品や肉で満たした場合で

どちらが**摂取カロリーが低くて太りにくい**かは想像すればわかりますよね？

僕もボディビルの減量中はお腹いっぱい基準にして

食物繊維を食べまくってましたが、

実際にカロリーはそこまで取れてないため、**みるみる痩せていきました**。

食物繊維だけで太る分のカロリーを食べようと思ったら、

フードファイターレベルじゃないと無理です。

ほとんどの人が太るカロリーを摂るより先に**お腹がパンパン**になります。

## 2つ目「ウンコとして出るから」について

**食物繊維といえば便秘改善！**というのは  
僕のYouTubeで何度も聞いてきたと思います。

まずウンコというのは  
**約80%が水分で**  
**残り約13%が細胞の死骸やカケラ**  
**最後の約7%が食物繊維**です。

ウンコの素材として**食物繊維**は必要なんですね。

では食物繊維というのは何かというと  
ほとんどエネルギーにならないものなんですね。

だから1つ目で説明したように、食物繊維を含む食品は、  
吸収されずそのまま体外に出るので**カロリーが低い**というわけです。

また食べ方によっても太りにくさは変わってきます。

例えば、果物です。  
これも自然のまま果実で食べるのと  
ミキサーでジュースにするので太りやすさは変わってきます。

食物繊維とは、いわば植物の細胞にのみ存在する**細胞壁**のことなんです。

果物で果糖が太りやすいと言われますが  
果糖はこの細胞壁の中に存在しています。

だから**果実としてそのまま食べれば**、果糖の吸収は抑えられ、  
そのままウンコとして出てくれますが、

ミキサーであらかじめ砕いてしまうと、果糖は細胞壁の外に出てきて、  
そのまま吸収してしまい脂肪になりやすくなるというわけです。

**食物繊維は吸収されないからたくさん食べることができます！**  
どうせウンコになるんだから気にせず食べましょう。

### 3つ目「腹持ちが良すぎる」について

みなさん満腹はどのような仕組みで感じているかご存じでしょうか？

満腹になる仕組みは

「**血糖値の増加**」と「**回腸ブレーキ**」によって起こります。

まず「**血糖値の増加**」について

食物繊維の含まれる食材は、基本的に糖質も含みます。

だから、血糖値が一時的に増えるのは当たり前ですよ？

お米や果物を食べるとすぐ満腹になるのは、そういった理由があります。

血糖値が上がると、脳の視床下部にある満腹中枢が感知し

「**これ以上食べる必要はない**」と体に伝えます。

また時間が経ち、エネルギーとして使って血糖値が下がるとお腹は減ってくるのですが、しっかり食べれば、**約5～6時間**はお腹は空きません。

次に「**回腸ブレーキ**」について

これについてはみなさん初耳だと思います。

まず回腸というのは、小腸の一部で、

十二指腸→空腸と続き、後半の6割を占めています。

食物繊維を食べることで大腸ではその作業が常に行われます。

ウンコの準備をしてる時間は消化ゆっくり行わないと詰まってしまいます。

この時に回腸から

「**もうこれ以上食べるとつまりますよー**」という信号が脳に送られます。

こうして満腹になることを**回腸ブレーキ**と言います。

食物繊維を食べてウンコを作ることで

回腸ブレーキで腹持ちも良いと言うことです。

しっかり食べて、お腹が満たされることを感じてください。

## 4つ目「エネルギーを代謝してくれる」について

食べ物を口に入れた後は、**消化→吸収→代謝→排泄**という過程が身体の中で行われます。

みなさんが忘れがちなのは先ほどお話した「**排泄**」もですがこの「**代謝**」の部分も大事なんです。

いっぱい食べたとしても、**代謝**がちゃんとできないと**排泄**まで至らない。排泄まで至らないってことは**ウンコ**ができない。

ウンコができないということは、回腸ブレーキが働かないから満腹にならず**空腹**になる。ということになります。

ではこの代謝を何が進めてくれるかというと**ビタミン・ミネラル**です。

実はダイエットで行われるカロリー計算では、**炭水化物、タンパク質、脂質**の3つしか見られていません。だから、**ビタミンとミネラル**は見落とされがちなんです。

食物繊維が多く含まれる食品は、基本的に**ビタミンやミネラル**を多く含みます。

野菜や果実や海藻類などがそうですね？

ビタミンやミネラルをサプリで摂る人もいますが、目的に分けて栄養素を摂るよりも、食物繊維の含まれるものを色々食べて入れば勝手に摂取できるわけです。

野菜や果物をたくさん食べていきしょう。



## 5つ目「太るものを食べなくなる」について

1つ目から4つ目までの説明で、食物繊維がいかに空腹を妨げ、低カロリーでお腹を満たしてくれるかわかってもらえたと思います。

5つ目は、その恩恵で得られることです。

食物繊維で先にお腹を膨らましたり、長時間空腹がないことで、無駄に食べすぎるのがなくなります。

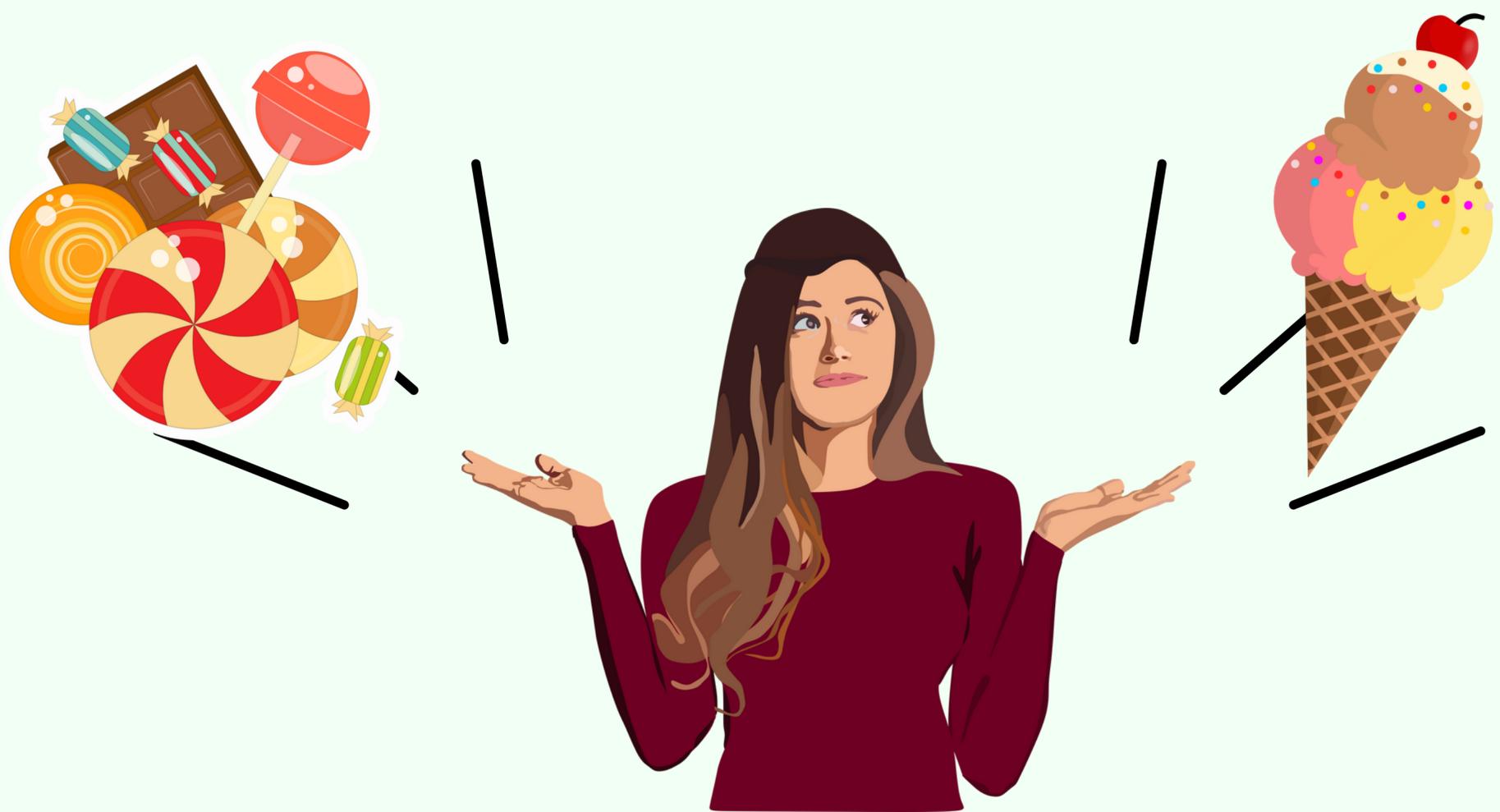
無駄に食べるものとは、**カロリーの高いお菓子**の間食です。

3時のおやつや、寝る前に食べるアイスなど、お腹が空いたからといって間食を無駄に入れるから太ってしまうんです。

しかし1~4つ目の理由を元に食物繊維でお腹が満たされていれば、間食の必要はなくなります。

甘いものも果物で十分補えるし、豆大福やおはぎなどの和菓子でも構いません。これらも食物繊維です。

まず先に、食物繊維をしっかり食べておいて、カロリーの高いものを食べてしまう隙を無くしましょう。



# Step 4 : 食物繊維中心の献立にする

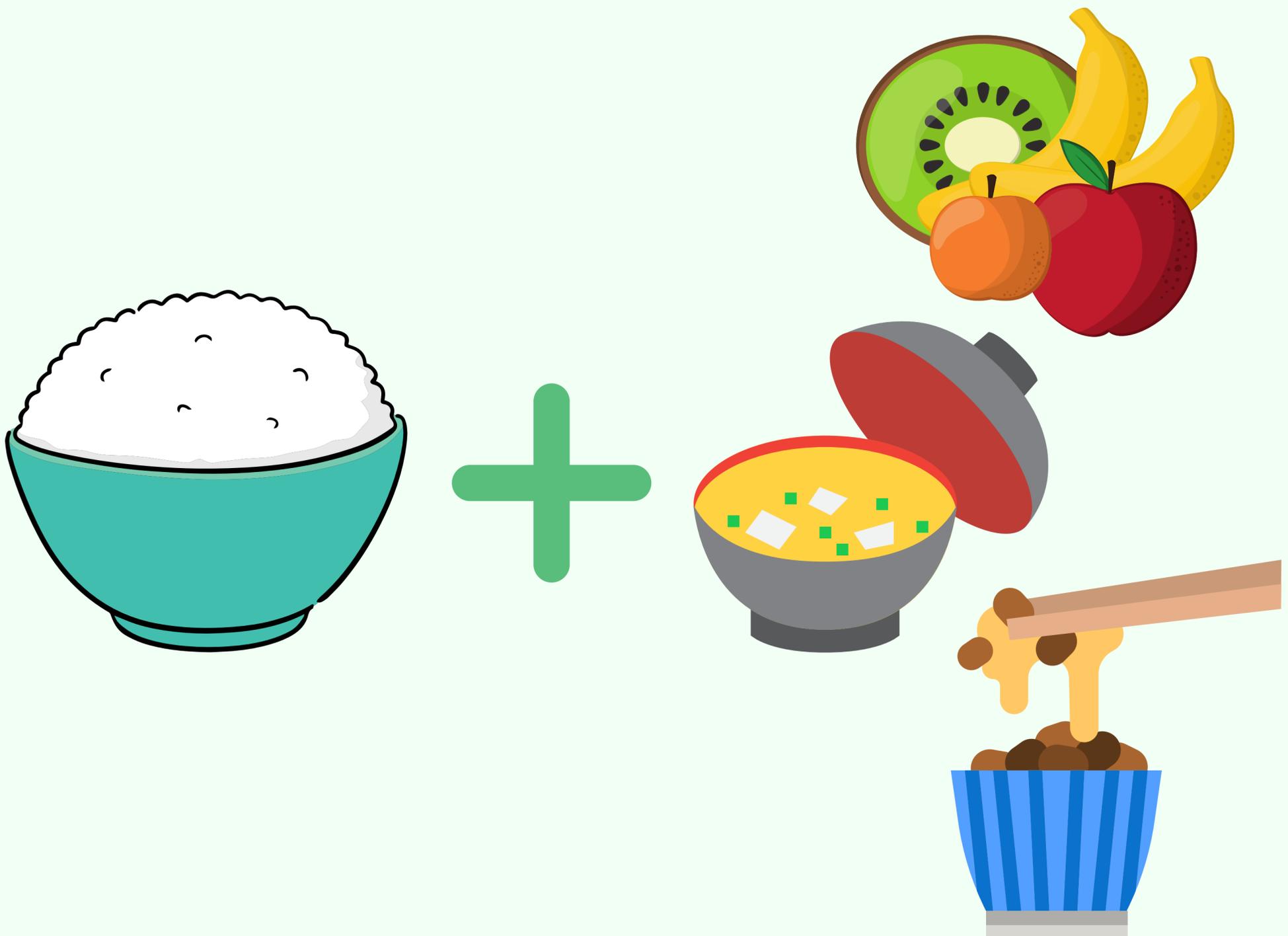
食物繊維の大切さを理解した上で  
Step2の**1日3食の献立**に追加していきます。

結論、お米中心の味噌汁やおかずを決めればいいんですけど、  
ここは人それぞれで**好みが変わってくる**ので、  
個々でそれぞれ考えていく必要があります。

糖質の代表である**お米**の時点で食物繊維も含まれてますから  
そこにさらに付け加えていく感じですね。

- ・ **玄米に加え、納豆や味噌汁。**
  - ・ **朝はフルーツをたくさん食べる**
- でもいいです。

日本元来の**和食**に近づけると、自然と食物繊維ばかりになります。



中には、もしかしたら**お米が嫌い**な人もいるかもしれません。

そういう人も一度はお米に慣れて欲しいんですが  
どうしても嫌なら他に方法もあります。

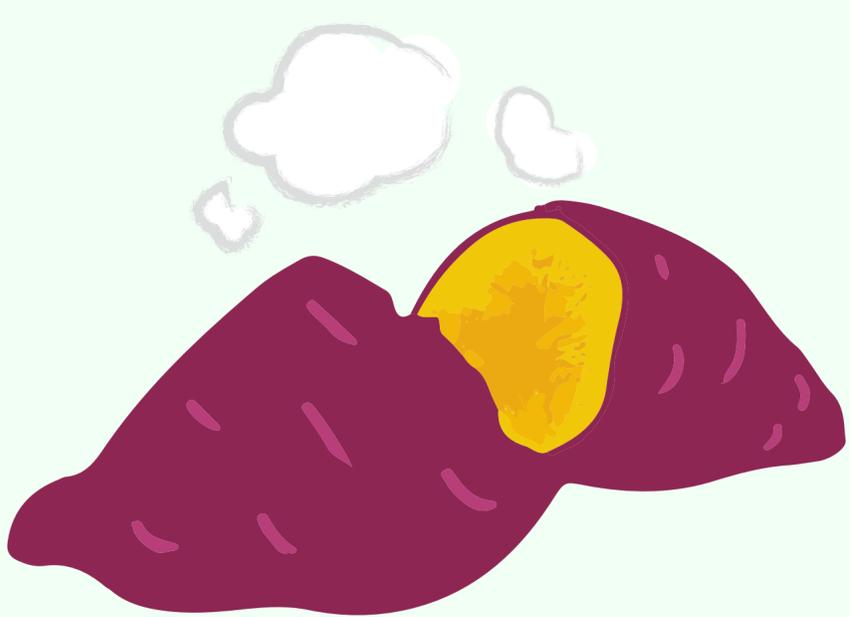
例えば、**ジャガイモ**や**焼き芋**などを主食にしてもいいですね。

沖縄で1番の長寿村では、**紫芋**が主食とされてきてましたし、  
ヨーロッパのベラルーシでは**ジャガイモ**が主食とされてます。

お腹も満たされるし、**ビタミン・ミネラル**も豊富だし、  
**ウンコ**も出るし、**カロリー**も高くないので主食として十分です。

またうどんは小麦なので腸に良くないですが、蕎麦はおすすめです。

自分だけの**食物繊維中心の献立**を決めていきましょう。



# Step 5 : 食生活のベースを決める

糖質や食物繊維を中心とした食事をもとに  
あらかじめ事前に**基本的にこれを食べる**というものを決めておきます。

「仕事の日のごはんは基本これ」

「平日の夕飯は基本これ」

「休日の朝ごはんは基本これ」

というふうに先に確実に決めておけば **「選ぶ」** という必要がなくなります。

選ぶ必要がなくなれば、**変な誘惑**も起こらないんです。

先に決めてないから、**適当に**コンビニに行き、  
その時に決めてしまった**適当なもの**を食べちゃうんです。

こうすることで飲み会やパーティーなど誰かに誘われたとき以外の  
**自分の食事**は全てコントロールできるようになります。

またベースが**糖質と食物繊維**で固められた健康的な食事なら、

多少どんなものを食べても、  
次の日にはしっかり**ウンコ**で出したり、  
**体内の状態**もすぐに正常に戻ります。

糖質や食物繊維の良さがわかった後は、  
**食生活のベース**を先に決めてしまいましょう。

朝・昼・夜



# Step 6 : 食べ物の価値を考える

Step5までで食生活をしっかり決めた上で取り組みます。

ここでは自分の好物やどうしても食べたいものがあった時にその食事にどう向き合うかというものです。

例えば、ダイエット中でもどうすれば  
お酒やラーメン、ケーキと向き合っていけるのか。

結論、**ダイエット中でも食べていい**です。

ただし、食べる前に食べる理由について深く考えること。  
深く考えた上で、その価値を高めた結果、しっかり味わうこと。  
これを大事にしてください。

なぜお酒を飲むのか？

なぜラーメンが食べたいのか？

5日連続で仕事を頑張ったご褒美に？

期間限定で今しか食べれないから？

なぜ食べたくなってるかを考えましょう。



例えばこの時

**「何となく毎日晚酌」**なら

仕事頑張って疲れた週末や本当に嬉しいことがあった日のご褒美や何かを成し遂げた時の打ち上げなど

**特別な1杯**にした方が美味しくお酒飲めませんか？

**「お腹が空いてたから」**

という理由しか思いつかないのなら

**ベースの食事**でいいですよ？

**「とりあえずラーメン食べたい！」**

でカップラーメンを手取るぐらいなら、

個人経営の**極上のラーメン店**へ足を運んだ方が絶対にいいですよ？

このように**食べたい理由を見出す**ことで

無駄に太りやすい食べ物や、体に悪いと言われる食べ物を**思考停止**で何となく食べることがなくなります。

こうして食物繊維中心の生活**以外の部分**を価値あるものにし、

**週に1～2回**と減らしていけば、

**好きなものを大切に食べながら**ダイエットが可能になります。

**「食べ物を我慢する」**ではなく**「食べ物の価値を感じる」**

食べる価値を意識してベース以外の食生活も大切にしていきましょう。



# Step 7：決めた食生活を繰り返す

今までStep5までで**食生活のベース**を決めて  
Step6でベース以外の**食事への向き合い方**を考えてもらったと思います。

あとはこれを**ひたすら繰り返していく**だけです。

今みなさんは食事に関して何かを決めたり  
概念を変えたことはないと思われます。

つまり今回のように食事を決めて日常を過ごすだけで、  
今より身体が変わってくるのは**当たり前**のことです。

- ・腹持ちが良く、すぐにお腹が空かない
- ・頭も働き、仕事も元気に集中できる
- ・便秘が治り、毎日ウンコがスッキリ出る
- ・夜もすぐに寝つけ、寝起きもスッキリする
- ・むくみが取れ、肌荒れも綺麗になる

痩せる・痩せないよりも  
こういった健康状態を食を通じて保てるようになるのが先です。

今言った健康状態を保てれば、自然と痩せてきます。

最短で食事を変えた翌日からでも効果を実感できます。

まずは効果が現れるまで食生活を繰り返してみてください。



# ダイエット始め方3STEP×最強ダイエット法7STEP 完全マニュアル

## 03. まとめ

---

---

## 03.まとめ

---

---

7ステップの全体をまとめると

### **Step1: 糖質を食べていいことを理解する**

世界基準や学校で糖質は食べていいと言われていました。  
むしろ食べなきゃいけないと知りましょう。

### **Step2: 1日3食で糖質を食べる**

糖質を1日3回食べて、血糖値を安定させ、生活リズムを整えましょう。

### **Step3: 食物繊維について理解する**

食物繊維は、便秘解消してくれるし  
ビタミンやミネラルが豊富であることを知りましょう。

### **Step4: 食物繊維中心の献立にする**

和食に近づける、野菜や果物を積極的に取り入れましょう

### **Step5: 食生活のベースを決める**

糖質と食物繊維を中心とした自分だけのメニューを考え  
食生活のベースを決めましょう。

### **Step6: 食べ物の価値を考える**

食生活のベース以外の食べ物について価値を見出しましょう。  
なぜ食べるのか、食べたいのか、思考停止で食べないようにしましょう。

### **Step7: 決めた食生活を繰り返す**

あとは繰り返すだけです。必ず食事を変えれば、体の変化もすぐ現れます。

これであなたも無駄な時間を使わず最短で効率的に  
我慢や体調を崩すことなく長期的にダイエットすることができます。



# おわりに

今回はダイエット初心者が成功するために必須である、  
**「0⇒100達成！ダイエット始め方 3STEP&最強ダイエット 7STEP」**  
の全貌を解説してきました。

ここまでご拝読いただきありがとうございました！

もし良かったと思ったら、**感想ツイート**などもお待ちしております！

これからも**腸活ダイエットコーチ緑**の配信を楽しみにしててください！