

アンチエイジング研究家そうた
souta_antiaging



1週間で5キロ痩せる！ 奇跡のダイエットメソッド

～食事9割、運動1割で無理なく結果を出す～





はじめに

「短期間で結果を出したい」「無理な運動は続かない」と思ったことはありませんか？
本書では、忙しいあなたでも1週間で5キロ痩せるための具体的な食事法をお伝えします。

運動に頼らず、食事の工夫だけで健康的に体重を落とすことができます！

この方法は、私自身が実践し、さらに多くのクライアントが成功した実証済みのメソッドです。

読んだその日から実践できる内容なので、ぜひ最後までご覧ください！



目次

- 第1章 1週間で5キロ痩せる基本ルール
 - 第2章 食事がすべて！「痩せる食べ方」の秘密
 - 第3章 最強の食材リストと具体的なメニュー例
 - 第4章 運動はたった10分でOK！効率的な脂肪燃焼エクササイズ
 - 第5章 痩せた後に絶対リバウンドしない方法
- おわりに
- 勉強会のご案内



第1章 1週間で5キロ痩せる基本ルール



1週間で結果を出すためには、食事9割、運動1割というバランスが大切です。

「運動が苦手だからダイエットは無理...」と思っている方も、まずは正しい食事法を徹底するだけで、自然と体重が落ちていきます。

基本ルール3か条

1. 朝・昼・夜の食事バランスを整える
2. 水を1日2リットル以上飲む
3. 加工食品・糖質を控え、自然な食材を選ぶ

→次の章から具体的な食事の内容を紹介します！

第2章 食事がすべて！「痩せる食べ方」の秘密



「食べなければ痩せる」と思っていないですか？
実はそれは間違いです。

食事を抜くと体はエネルギー不足を感知し、脂肪をため込もうとします。

正しく食べることで、体はスムーズに脂肪を燃焼するモードに入ります。
ここでは1週間で5キロ痩せるための
具体的な食事内容をお伝えします。



朝食：和食を基本にシンプル＆栄養豊富に

- 白ご飯（少なめでOK）
- 味噌汁（野菜たっぷり）
- アボカド（良質な脂質を摂取）
- 卵（タンパク質を補給）

朝は体を目覚めさせる重要な時間です。糖質・タンパク質・脂質をバランスよく摂りましょう。



昼食：しっかり食べる！バランス重視で満足感を

- 主菜：魚・肉（鶏むね肉やサーモンがおすすめ）
- 副菜：野菜を2～3種類
- 玄米や雑穀米でエネルギー補給

昼食は1日の中で最もエネルギーを必要とする時間帯です。

しっかり食べることで代謝を上げ、脂肪燃焼をサポートします。



夕食：軽めに、野菜とスープ中心で

- 野菜たっぷりスープ（具材はきのこ・キャベツ・豆腐など）
- サラダ（オリーブオイル＆レモンでドレッシングを手作りするのがおすすめ）

夜は消化に負担をかけないように軽く済ませるのがポイントです。

寝る3時間前までに食べ終わるとさらに効果的！

第3章 最強の食材リストとメニュー例



痩せるために積極的に取り入れるべき食材を厳選しました！

おすすめ食材

- タンパク質：鶏むね肉、サーモン、卵、大豆製品
- 良質な脂質：アボカド、オリーブオイル、ナッツ
- 食物繊維：きのこ類、キャベツ、ブロッコリー

第4章

運動はたった10分でOK！ 効率的な脂肪燃焼エクササイズ



1週間で結果を出すためには
軽い運動をプラスするだけでさらに効果がアップします。

1. スクワット (1日10回×3セット)
2. プランク (30秒×3回)
3. ウォーキング (1日15分)



第5章 痩せた後に絶対リバウンドしない方法



ダイエットに成功しても、その後の維持が大切です。
ここではリバウンドを防ぐポイントをお伝えします。

1. 毎日体重を測る
2. 外食時もバランスを意識する
3. 習慣化することでストレスを減らす



ダイエット成功者の声

あきさん（顔出し不可） 47歳会社員女性

2ヶ月で10キロ減 自分に自信がつき
街で素敵な男性に声をかけられるようになる

あきさんは増え続ける体重に悩んでいました。

運動は苦手が続かず、自信を失いかけていた時に「食事9割」のダイエット法に出会い挑戦。

結果は2ヶ月で10キロ減！

「気づけば体が軽くなり、鏡を見るのが楽しくなりました。

最近は街で素敵な男性に声をかけられるようになり、自分に自信が持てるように！」

この変化にあきさんは感動。「私にもできた！」そう思えた瞬間が人生の転機だったのです。



ダイエット成功者の声

たかみさん 42歳主婦 1週間で4キロ減

1週間で4キロ減量に成功し
20代の時の服が再び着られるように

たかみさん（42歳主婦）は、たった1週間で4キロの減量に成功しました！

その結果、20代の頃の服がまた着られるようになり、ショッピングが楽しみになったんです。「以前は洋服選びが憂鬱だったけれど、今は自分に自信が持てて、好きな服を選ぶのが楽しみ！」と語るたかみさん。まるで新しい自分に出会えたような気持ちになり、毎日がもっと輝いて感じられます。彼女のように、少しの努力で大きな変化を感じられるかもしれません。このチャンスを逃さず、あなたも一歩踏み出してみませんか？



おわりに...

本書を通じて、「1週間で5キロ痩せる方法」を理解していただけたと思います。

これを機会に、もっと詳しく学びたい
正しい知識を手に入れたいという方のために特別な勉強会を開催します。

ダイエットに成功した多くの方がこの勉強会で新たな一歩を踏み出しています。

ぜひあなたも参加してみませんか？

勉強会の詳細は以下のLINEからご覧ください！

