

お腹周り・体調スッキリ!

# 一週間プログラム

時間栄養学に基づいた  
**きちんと食べて**  
ベスト体重&ベスト体調を  
つくるプログラム!



■定価：本体 80 円+税 / 多数割引 (300部以上は本体 60 円+税) ■仕様：A6判・16 頁・オールカラー  
■著者：小島美和子 (有限会社クオリティライフサービス 管理栄養士) ■発行：一般社団法人日本家族計画協会

使用教材の  
ご案内

## 第44回 栄養指導を結果につなげるセミナー

(参加者特典として事前に発送いたします)

### どんなプログラム?

ダイエットのため、健康のためにと、  
**「何を食べる?」**  
ばかりに目を向けていませんか?  
食生活を整えるときには効果的な順番があります。  
これからスタートするのは、1日3食の時間や配分  
**「いつ、どう食べる?」**を変えて、  
体をスッキリさせるプログラムです。

### 1 朝食と朝の光で、燃焼スイッチ ON!

やること

1 **いつもより  
10分早く起きて  
1時間以内に  
朝食を食べる**



なぜ?

朝食を食べるだけで  
脂肪が燃焼されやすくなる!

朝食で、体内時計が1日のスタートに合わせてリセットされます。すると一気に体温が上がり、脂肪燃焼モードに!起床後1時間以内に食べることでリセット効果が高まり、その後の通勤や仕事などのじっとしているときの消費カロリーも増えます。逆に朝食を抜くと5倍太りやすいというデータも!

プラスチャレンジ

起きたらカーテンを開けて大きく扇回し 前後に10回  
朝の光で体内時計のスイッチが入ります。起きたらカーテンを開けて大きく扇回しを前後に10回。肩甲骨周辺には、消費カロリーを増やす褐色脂肪細胞が集まっているので、ここに刺激を加えると、脂肪が燃焼されやすくなります。



▶▶ 体の中からボカボカしてきたら、燃焼スイッチが入った証拠。顔色がよくなります。

明日の準備

明日の朝の「ご飯」の準備 (バックでもOK)。納豆か卵を買っておく。これで明日は、さらに燃えやすい体!

### どんな場面で使える?

#### ダイエットに(医療費削減)

ダイエットで単純に食事を減らすと、食事からとれる栄養素が減り、気分も体調も下向きになり、検査値も改善されにくくなります。時間栄養学から朝・昼・夜の体の代謝状態に合わせて食べると1日の消費カロリーを増やすことができます。

#### 健診前に

健診の1~2カ月前に1週間取り組んで効果を実感すると、健診までの生活リズムを継続しようとモチベーションが上がります。時間栄養学に基づいた食べ方で、血糖値や中性脂肪値、血圧なども改善できます。

#### コンディションアップに(労働生産性アップ)

体内時計に合わせてきちんと食べることで、体に必要なエネルギーと栄養素が満たされ、体調が向上します。

#### 新入社員(内定者)研修に

入社時に生活リズムを整え、きちんと食べる習慣をつけると、将来の生活習慣病やメンタル不調の予防、さらに、よい体調で活躍できる人材を育てることもできます。

#### 健康キャンペーンに

全ての人々が効果を得ることができるので、健康キャンペーンなどで活用できます。個人でもチームでも取り組みやすく、組織全体の健康度が向上します。



### どこがおすすめ?

- 1 「やること」がシンプル  
その日の「やること」が非常に分かりやすいので実行に移しやすい!
- 2 「なぜ?」が「へえ~」にかわる  
「なぜ?」その「やること」を実行すると効果があるのかをエビデンスを基に説明しているので、対象者にも納得して取り組んでもらえます。
- 3 「プラスチャレンジ」でさらに効果UP!  
さらに効果を上げるプラスチャレンジ付きです。
- 4 「明日の準備」で継続的なフォローまでしっかりします  
次の日のプログラムにもスムーズに取り組めるよう、事前に明日のための準備アドバイスをお伝えします。

### どんな内容?

- 1日目 ▶▶▶ 朝食と朝の光で、燃焼スイッチ ON!
- 2日目 ▶▶▶ 「ご飯+タンパク質」で燃焼モードを加速!
- 3日目 ▶▶▶ 脂肪蓄積時間帯に溜め込まない
- 4日目 ▶▶▶ 朝↑&夕↓ダブル効果で脂肪燃焼アップ!
- 5日目 ▶▶▶ 「ご飯+食物繊維」で脂肪をためない
- 6日目 ▶▶▶ 夜のあぶらを体にためない
- 7日目 ▶▶▶ ランチの栄養補給で体調アップ!

ご注文はこちらを [Click▶▶▶](#) 保健指導マーケット



検索