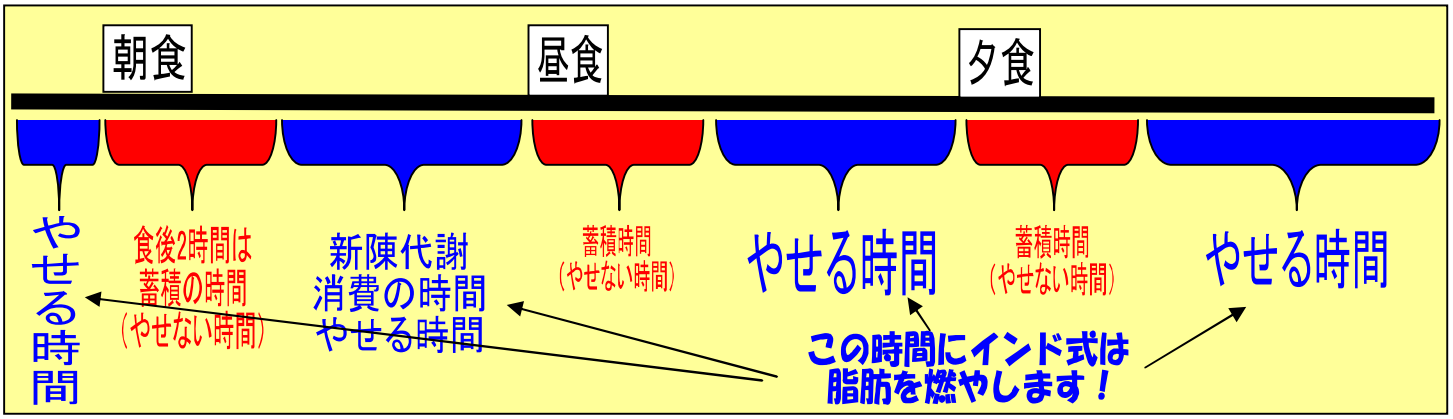
★間食の恐さとインド式ダイエットの特長！

ダイエットが上手くいかない人にお話を聞くと・・・
「そんなに食事は多くとらないんだけど～」
と言われる方が多くいらっしゃいます。よく聞くと、そういう方に限って、非常に間食が多いんです。たとえばガムを噛むとかチョコレートをひとかけら食べる、おせんべいを1枚だけ食べる。
だけど、これで本人は間食をしているとは考えられてないのです！！

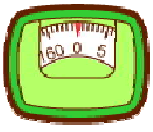
※じゃあ！なぜ間食をするといけないのでしょうか？



食事を摂ると、約2時間はエネルギー・カロリーの蓄積時間です。
2時間が経つと、それからが肝心な新陳代謝のカロリー消費時間です。私達の身体はその両方を同時には行えません。

食後2時間が経ってやっとカロリー消費の時間がやってきたのに小腹が空いてチョコレートを1つ食べるとまた蓄積時間となります。
確かにチョコレート1つは、たいしたカロリーではないかもしれませんがしかし、大事なカロリー消費のための時間を捨ててしまうわけなのです！
身体から言わせれば忙しくてやせる暇がないというやつです（笑）
とにかく間食の多い人の場合、食事が多い少ないにかかわらず睡眠時間の7～8時間しかカロリーを使う時間がないのです。
やせるはずがありません！

たとえば、禁煙をする人が～口寂しいので飴玉をなめます。
すごく太ります。でも、その飴玉のカロリーを見てください。
1袋で180kcalくらいしかないのです。飴玉を食べたというだけで本当に太ったといえるでしょうか？
違います、やせる時間をなくしたのです！
間食はそのカロリーが少ないとはいえ、ダイエットに一番大切な「やせる時間」を失うのです！



まさに！インド式ダイエットの最大の特徴がこれです！

やせる時間を最大限に利用して
食間に余分な脂肪をどんどん減らします！
是非、一度ご相談下さい！