

7日間脂肪燃焼ダイエット

このダイエットは、心臓外科手術の前に、安全に急速な減量を行うために考えられたものです。「脂肪燃焼スープ」を中心に1週間のメニューが用意されています。まず脂肪燃焼スープの作り方から。

■材料

玉ねぎ 大 3個
ピーマン 1個
セロリ 太め 1本
キャベツ 大 2分の1個
ホールトマト 1缶(400g)*
チキンスープの素 1個
塩、胡椒

■作り方

野菜を食べやすい大きさに切り、ホールトマト1缶を一緒に大きな鍋に入れ、水をひたひたにしたところにスープの素と塩小さじ1杯・胡椒適量を加え約10分間煮る。その後味を好みに調整し野菜が柔らかくなるまで煮込む。

カレーパウダー、チリソース、などを加えても良い。*

1週間のプログラム

1日目	スープと果物だけの日	バナナ以外のすべての果物を食べて良い。水分は、水か、フルーツジュース(甘味料の入っていないもの)
2日目	スープと野菜だけの日	満腹するまでスープに他の野菜を入れて食べる。野菜は、生でも、煮ても大丈夫。バターや油は使用しない。なるべく青野菜が良い。豆・スイートコーンは食べない。夕食にバイクドポテト(少量のバター・油は可)を食べて良い。今日は、決して果物を食べないこと。
3日目	1日目と2日目のコンビネーション	スープ、果物、野菜を好きなだけ食べる。ただしバイクドポテトは食べない。もしあなたが3日間、指示どおりに行なっていたら、2~3キロすでに減量しているはずですよ。
4日目	スープとバナナの日	3本のバナナと無脂肪ミルク(スキムミルク)2分の1リットルを飲む。スープは好きなだけ食べる。今までは、あなたの脂肪が栄養を供給していましたが、4日目になると、体にカリウム・炭水化物・たんぱく質・カルシウムが必要になります。
5日目	肉とトマトの日	350~700g程度の肉(鶏肉・煮魚も可)を食べましょう。スープも毎食最低1杯は食べる。体から尿素を出すために、6~8杯の水を飲むこと。トマトは6個まで。
6日目	牛肉と野菜の日	好きなだけ食べても良い。2~3枚のステーキを食べても良い。スープも毎食最低1杯は食べましょう。
7日目	玄米を食べる	玄米・野菜・甘味料の入らないフルーツジュースを飲む。満腹になるまで食べる。スープも毎食最低1杯を食べること。

好きなだけ何時でも一日中、このスープを食べてください。スープを食べれば食べるほどカロリーが燃えます。

《禁止事項》

アルコールを飲まない。(脂肪が燃焼しません) アルコールを飲んだら、24時間たってからはじめてください。

飲み物は、水・お茶・ブラックコーヒー・フルーツジュースなど、無脂肪、無甘味料のもの。

揚げ物、パン、メリケン粉を使ったものは食べない。このダイエットは肉を摂取することを要求するが、豚肉(脂身のない部分)、鶏肉(皮・油部分は食べない)をゆでるか、焼いたものや、あるいは煮魚でもかまわない。

結果！

指示通り行なっていれば、5~8キロは減量しているはずですが、それ以上減量している場合は、7日間ダイエットを2回目、再開する前に、2日間普通食を食べても良い。7日間ダイエットは、あなたが希望通りの体重になるまで、何回でも安全に繰り返すことが出来ます。このダイエットは身体の不純物を除去する効果があります。5~8キロは、すごく太った人で、普通は3キロ痩せたら成功です。

番外編

どうしてもご飯が止められない人で、スープを飲んだだけで7日間に、1.5キロやせた人もいます。このスープは脂肪を燃焼させるものです。食べれば食べるほどダイエット効果があります。