

第1章

食べてやせよう

食べないダイエットはもう卒業!
マイクロダイエット
MDを使いながら
上手にやせるコツをつかもう。



マイクロダイエット

MDなら誰でも健康的に

早くやせられます

なぜなら簡単に摂取カロリーを低くできるから！

しかも、栄養バランス抜群！



運動でこれだけの
カロリーを消費するのは
大変!

517kcalの消費目安

ウォーキング (やや速歩)	2時間17分
ジョギング	1時間24分
水泳 (クロール)	1時間11分

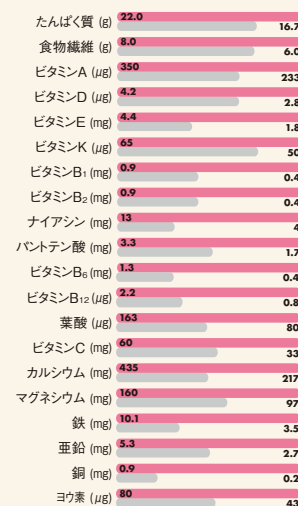
※体重50kgの場合 / 2012年改訂版「身体活動のメツ(METs)表」より算出



体重コントロールには、体脂肪のもとになる糖質や脂質は抑え、良質なタンパク質やビタミン、ミネラル、食物繊維を十分にとることが大切です。

MD1食(ココア)の栄養成分(一部)

1食中=熱量183kcal、糖質11.0g、脂質3.9g



約50種類の
栄養素がたっぷり!



183kcal
MD1食分(ドリンク)

同じ栄養素を食事でとると



なんと約**1,200kcal**
にもなってしまいます!

■ マイクロダイエット1食分に含まれている量
■ 1食に必要な量(1日に必要な栄養素の1/3)

※ は、日本人の食事摂取基準(2020年版)の30~49歳の女性を対象とした数値ですが、MD1食分は、男女問わず成人(18歳以上)1日の推奨量もしくは、目安量、目標量の1/3を満たしています。

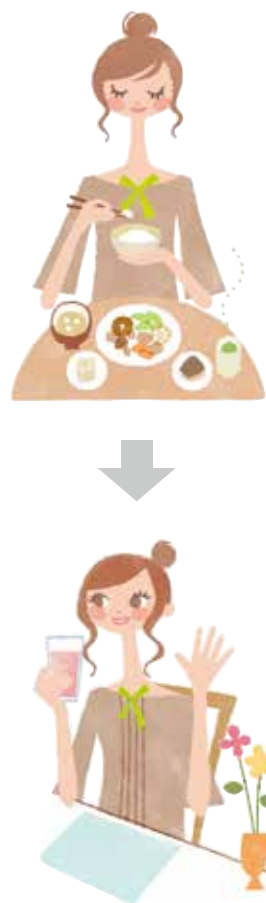
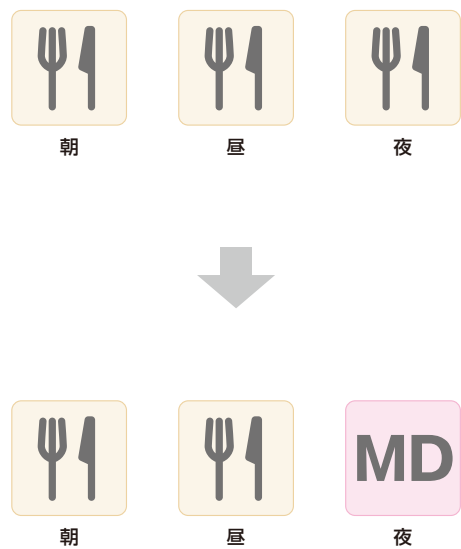
**MDは摂取カロリーを抑えるだけでなく、
栄養素をバランス良くとれるのでキレイにやせます。**

思いっきり食べてやせる

ダイエットです！

マイクロダイエット
MDを食事としてとります

- 1日1～2食、食事に置き換えます。
- 置き換えるのは、1日2食まで。
- 夕食に置き換えると効果的です。



野菜・海藻・きのこを食べます

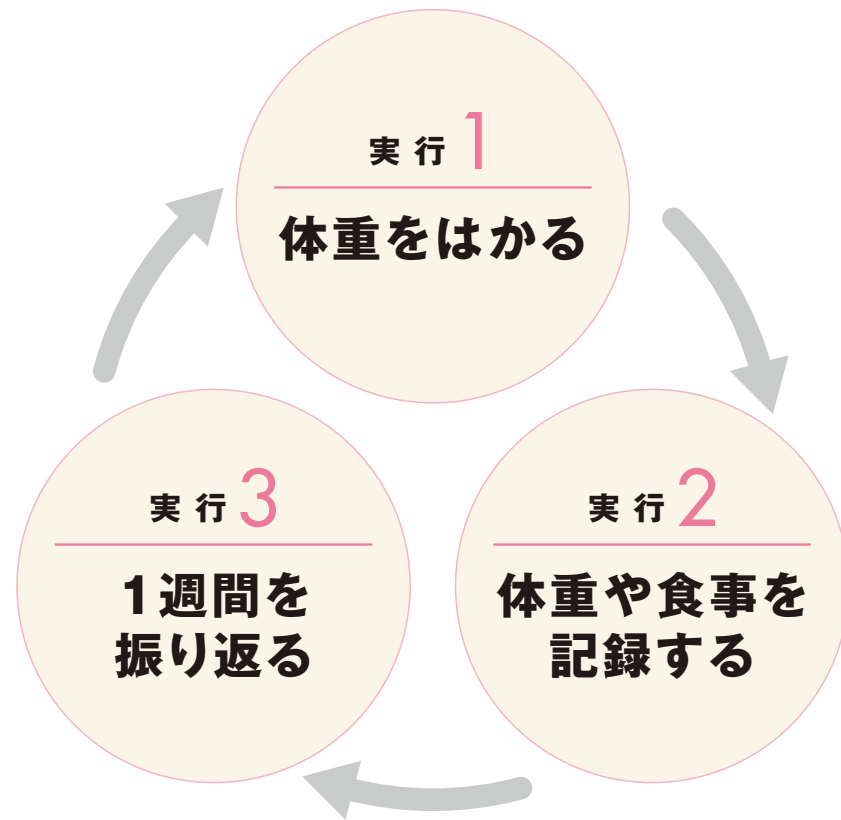
- 低カロリーなので、ダイエット中でも安心してたくさん食べられます。
- 食物繊維が豊富なので、満腹感が得られます。
- やせるために必要なビタミン、ミネラルがたっぷり！



**MDを使いながら、
空腹知らずのダイエットをしましょう。**

ダイエット成功への大切なポイント

「3つの実行」を繰り返すこと



MDでダイエットに成功された方の多くが、上の「3つの実行」を続けています。あなたの生活にも取り入れて、目標を達成しましょう。

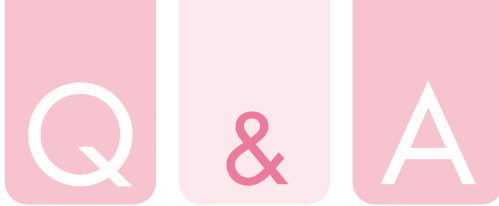


「5つの学び」を身につけること



やせるコツさえわかれば、間食、飲酒など、どんなシーンでも乗り切れます。だから着実にやせることができ、リバウンドもしません。





Q マイクロダイエット MDを飲んでいるだけでやせますか？

A 正しくMDをご使用いただければ、やせることができます。MDは食事と置き換え、体に必要な栄養素をきちんととりながら、摂取カロリーを抑える食事置き換え型のダイエット食品です。MDを使用しながら、通常の食事でも栄養バランス良く食べ、間食や外食でカロリーオーバーしないように気をつけましょう。

Q 摂取カロリーを低くするために、食事を抜いてもいいですか？

A やせるためには、摂取カロリーを低く抑えるだけでなく、栄養素をバランス良くとることが大切です。食事を抜くと、必要な栄養素を十分にとることができません。効率よく、健康的にやせるためには、MDを含めて1日3回必ず食事をしてください。野菜・海藻・きのこをたっぷり使い、たんぱく質と炭水化物を組み合わせたバランスの良い食事を心がけましょう。

Q 日記を書くのが苦手です。記録しないとダイエットできませんか？

A 記録することのメリットは、ダイエットがうまくいかないときに解決するヒントを見つけられることです。例えば付属のダイアリーの場合、全部の項目を埋めることができないなら、書けるところだけでも埋めることから始めましょう。日々、少しずつでも記録していくと、意識が変わり、生活が変わります。その変化がダイエット成功につながります。あなたに合った記録方法で、ダイエットを着実に成功させましょう。