

第5章

こんな時、 どうしたらいいの？

停滞、リバウンド、ストレス…。
ひとりで悩まないで、
一緒に解決しましょう。



いつも通り、MDに置き換えられないときはどうすればいいの？

マイクロダイエット



そんなときは！

- その日のうちで、可能な食事をMDに置き換えましょう。
- 1食もMDに置き換えられない場合は、食事の栄養バランスに気をつけましょう。

野菜・海藻・きのこを、たくさん食べるのが難しいです…



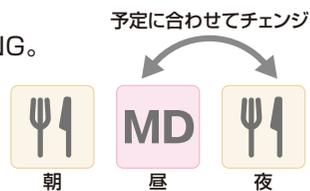
そんなときは！

- 市販品も活用しましょう。
- 食事だけでなく間食としても食べましょう。

オススメの方法はコレ！

いつも夕食をMDに置き換えているのに、外食に誘われた場合

- その日の昼食をMDに置き換えます。
- MDのカロリーと同じくらいにしようと、食べる量を極端に減らすのはNG。栄養バランスを考えて注文を。
- 次の日からまた、夕食をMDに置き換えます。



1日に1食もMDに置き換えられない場合

1日3回、栄養バランスの良い食事をとり、次の日からMDの利用を再開しましょう。

MDを利用するタイミングがわからない場合

生活が不規則でMDをいつ使ったらよいかかわからない、旅行で3日間MDが使えない……そんなときは『お客様相談室』またはご購入いただいた『MD正規取扱店』にご相談ください。(60ページをご覧ください。)

オススメの方法はコレ！

	おうちで簡単	外でも簡単
野菜	茹でて冷凍保存。 調理の必要ない野菜を常備。  スティック野菜	 サラダ付きの定食を選んだり、おひたしや煮物などをプラス。
海藻	乾燥わかめや寒天を常備。  手作りおやつ	 海藻サラダ、わかめの酢の物など、海藻メニューを見つけて注文を。
きのこ	多種類のきのこを組み合わせる冷凍保存。  鍋料理、みそ汁、炒め物、蒸し料理に	 麺類の場合は、山菜きのこそば、きのこパスタなどを選んで。

思うように体重が減らないな… どうしてだろう？



そんなときは！

●「お客様相談室」にお電話を

通話料無料 **0120-766-682** 平日9:00~21:00 土・日・祝日 9:00~17:30 (年末年始を除く)
*8月13日~16日のみ9:00~17:30までの営業となります。

サニーヘルスのアドバイザーが、質問や悩みにお答えします。
「うまくいかないな…」というときは、ひとりで悩まず、私たちと一緒に解決しましょう。

● 正規取扱店にご相談を

MD正規取扱店でご購入いただいた場合、
お店のスタッフがあなたのダイエットをサポートします。

● 公式サイトFAQやチャットボットを

https://sunnyhealth.com

公式サイトFAQやチャットボットなら、
24時間いつでもお役に立つ情報がご覧いただけます。



停滞期かもしれません

低エネルギーの食事によって、体が一時的に「省エネモード」になっていることがあります。バランスの良い食事と、規則正しい生活を続ければまた減り始めます。
(停滞期についてはP.62~63参照)

無理な減量プランを立てていませんか？

体重や生活習慣によって減量のスピードは人それぞれです。プラン通りに進まないときは、ご相談ください。



無理なプランはNG!

こんな人は、体重の減り方が緩やかな場合があります

- **ダイエット前は、1日2食だったり偏食だった**
体に必要な栄養素が不足しています。栄養素が満たされれば、減り始めるので、1日3回、MDを含めてバランスの良い食事を。
- **基礎代謝が低い**
ダイエットの繰り返しや加齢により、基礎代謝が低下している場合があります。適度な運動をしましょう。
- **薬を服用している**
ホルモン剤や抗アレルギー剤によっては、食欲を増進させてしまうことも。焦らずにあなたのペースですすめていきましょう。
- **ストレスが多い**
自律神経のバランスが崩れると代謝が低下することも。食べることでストレスを解消しましょう。

あなたに合った解決策を一緒に見つけましょう。
どんな小さなことでもご相談ください。

マイクロダイエット

MDは正しく使えていますか？

- 夕食か昼食をMDに置き換えて、毎日続けていますか？
- MD1袋を、1回の食事で飲みきっていますか？
- 毎日同じ食事のタイミングで置き換えていますか？



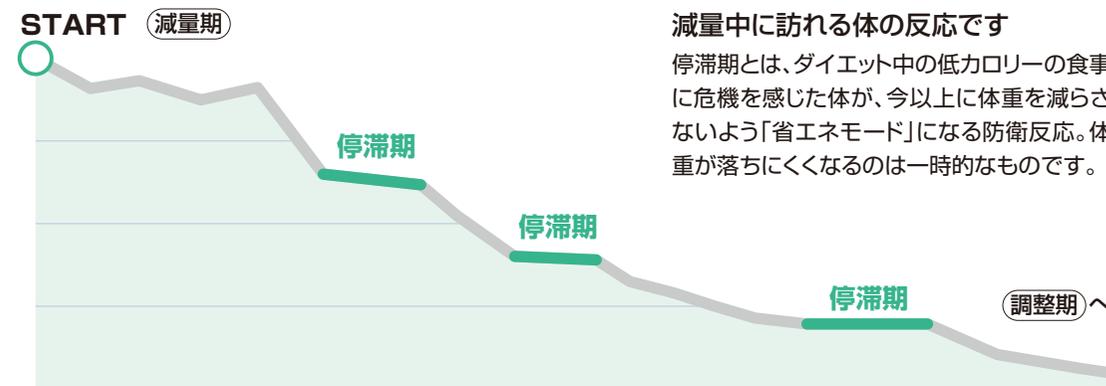
停滞期でつらいんです…



そんなときは！

- 体重が停滞するのは自然なことです。あせらないようにしましょう。
- 体脂肪率やサイズをはかってみましょう。体のどこかに変化が起きているはず。体重以外に目を向けてみましょう。

停滞期ってこんな状態



生理と停滞期の関係

女性の場合、生理前はホルモンバランスが変動し、体が水分をためておこうとします。そのため、この期間は体重が落ちにくくなりますが、あせることはありません。

オススメの方法はコレ！

リラックス&リフレッシュを



睡眠不足やストレスが原因で体重が落ちにくくなることも。十分な睡眠をとって体を休め、軽い運動や入浴でリフレッシュしましょう。

ダイエットをお休みに



減量が進まないことを気にしすぎるとストレスになります。ダイエットを数日間休んで、買い物や趣味などを楽しみましょう。

生活習慣をチェック



停滞の原因が生活習慣の中にあるのかもしれませんが。週に1度の振り返り項目(P.36~37参照)をチェックし、問題点があれば改善しましょう。

きちんと適量の食事をとる



極端に食べる量を減らしていませんか？ これはダイエットにとっては逆効果。停滞期こそバランスの良い食事を心がけましょう。

ついに目標達成しました。
リバウンドしたくありません！



そんなときは！

- 目標を達成したからといって突然ダイエットをやめないでください。
MDマイクロダイエットで調整しながら、体重が安定するまで続けましょう。(P.17参照)
- 1日3回バランスの良い食事をとり、身につけた生活習慣を
続けましょう。体重や食事内容を記録し続けるのもおすすめです。

オススメの方法はコレ！

まずは、体重やサイズの上限を決める

目標達成後も体重やサイズを定期的にチェックし続けましょう。体重や洋服サイズの上限を決めておき、上限を超えてしまったらすぐに、MDを使用してダイエットを始めれば、リバウンドを防げます。



例えば

- 体重増加は2kgまで
- 目標達成後に購入した服を目安に
- ベルトの穴を目安に
- ウエストサイズは2cm増まで

そして、Myルールを作る

太っていた頃の生活を繰り返さないために、生活習慣の「Myルール」を作りましょう。生活の中で無理なく継続できるルールをいくつか決めて実行しましょう。

例えば

- 電車内では座らない
- 家事の合間に10分間ストレッチ
- 飲み会の翌日は昼休みに散歩
- 週末に1時間ウォーキング
- 買い物は歩いて行く

私の「Myルール」は、
買い物にはいつも
歩いて行くこと！



さらに、やせた自分を楽しむ

目標体重に達したら、おしゃれや趣味、友達づき合い、新しいことへのチャレンジなど、自分を楽しむことに目を向けましょう。体のラインが出る洋服を着て、体と意識に緊張感を与えるのもおすすめです。

例えば

- 外出時はおしゃれをする
- 夏はノースリーブを着る
- 人の集まる場所に積極的に出かける
- 髪型やメイクアップを変える
- ミニスカートに挑戦
- 海やプールに行く

ありがとう♪

今日もステキね！



体が冷えやすいんです…
どうすればいいの？



そんなときは！

- 食べ物や飲み物、服装に気をつけ、体の中と外から温めましょう。体を温めると血行が良くなり、内臓の働きや代謝機能がアップし、やせやすい体になっていきます。

便秘がちなんですが、
どうしたらいいですか？



そんなときは！

- 食事内容を見直し、水分と、食物繊維が豊富な野菜・海藻・きのこを積極的にとるように心がけましょう。便秘を解消して腸の働きが良くなると、おなかまわりの脂肪もスッキリしてきます。

マイクロエホ
※MDを使うことで食事の量が減り、便の量が減ることもありますが、2日に1回程度でもすっきりと排便できていれば快調と判断してください。

オススメの方法はコレ！

体の中から温める

食べ物で

煮物や汁物など温かい料理、しょうがや唐辛子など体を温める香辛料を使った料理がおすすめです。



飲み物で

毎日摂取する水分は、ノンカロリーのものを常温か温めてとりましょう。



体を外から温める

服装で

ショールやカーディガン、ひざかけや靴下を利用して、首や肩、足首など冷えやすいところを温めましょう。



入浴で

シャワーではなく湯船にゆっくりと浸かって。マッサージで血行を良くするとサイズダウンにもつながります。



オススメの方法はコレ！

食事を見直す

食べる量を極端に減らしていませんか？食物繊維を中心に、たんぱく質と炭水化物も適量とりましょう。

水分をしっかり取る

1日2リットル以上水分をとりましょう。朝、目覚めたらまず1杯のお水を！



朝にトイレタイムを確保する

朝は時間にゆとりを持ち、朝食後に必ずトイレに入る習慣をつけましょう。

ストレスを解消する

ストレスも便通に影響します。好きなことを楽しんで気分転換をしましょう。

運動をする

ウォーキングや簡単なストレッチなど生活の中でできるだけ体を動かしましょう。

マッサージをする

大腸に沿って「の」の字を描くようにゆっくりマッサージをしましょう。

