

やせない人の 16 の理由

基本	減量	維持	増量
タブレット	3	3	3
シェイク	2~	1~	3~
普通の食事	1	2	3



(1) 水の量が少ない (目安 2ℓ)

2ℓにはシェイクを作る水は含まれません。またアルコール類、コーヒー、ジュース類も水分としてはカウントしません。お水が少ないと、脳が「空腹」と勘違いしてドカ食いを引き起こします。ドカ食いをするときは「水分が足りない」のです。お腹が減っているときは、まずは「水」を飲みましょう。2ℓ以上水分補給すれば代謝も5%上がるので一石二鳥です

(2) シェイクをケチっている (シェイクが10日近く残っている)

減量コースの人は、シェイクは1日2回以上、目安は一週間に1本です。シェイクをケチると、脂肪燃焼と筋肉を作るタンパク質が不足して、かえってやせません。シェイクは一杯約90kcalですが、1,700kcalの食事を食べたのと同じくらいの栄養が含まれています。低カロリーで高栄養な食事を摂ると、カラダは脂肪から燃焼してくれます。痩せたい人はシェイクは最低1日2回以上、3~4回飲むの方が、やせるスピードも速いし、シワなくきれいにやせています。主婦の人は夕食を食べ過ぎてしまう傾向があるので、夕食を作る前にシェイクを飲むと、味見という名の間食が減ります。また、お腹が減ってるときに買い物をする、ついつい無駄なものを買いがち。シェイクを飲んでから買い物に行けば、無駄な買い物も減りダイエットに効果的。食費にも優しくなります。

(3) お腹が減っているのにシェイクを我慢している

お腹が減ったらシェイク。こまめにシェイクを飲んだ方が、カラダは「いつでも栄養が入ってくるので安心」と感じて痩せやすくなります。間食するならシェイクを飲む。そういう習慣をつけてしまうとあとはダイエット成功するのみです。

(4) 普通食 (間食を含めて) の摂取カロリーが 1000~1200kcal を超えている

ダイエット時、普通食のカロリーは1000~1200kcal以内にとどめて、その他お腹が空いたときにはシェイクを飲むが望ましいです。シェイクは飲み過ぎても太る事はないので安心して飲んでくださいね。

(5) 普通食のドカ食いをする

1食は食べていいからと、そこに命を懸けてしまうと、あっという間に1200kcalを超えてしまいます。いくら1食だからと言ってもカロリーをオーバーするとやせません。まずは腹八分を心がけましょう。腹八分を繰り返していると、膨らんだ胃が縮んできて、適正な量、もしくは少量でもお腹いっぱいになるようになります。いつも食べ過ぎて膨らんだ胃を適正な状態に戻すこともダイエットには大切です。

(6) 夜 21 時以降に食事をしている

21 時以降に摂取したカロリーは、寝るまでの時間が短くエネルギーとして使い切れないため、日中に摂ったカロリーの倍量と同じくらいのカロリー摂取になってしまいます (250kcal → 500kcal 相当) 食事はなるべく早めに。どうしても 21 時以降になるのであれば軽めに。21 時以降のおやつは控える。ダイエット成功のコツです。

(7) 食べないダイエットをしてリバウンドを 3 回以上繰り返している

単純な食べないリバウンドを繰り返すと、カラダが「この人また食べ物が入ってこなくて栄養不足になっているけど大丈夫？」と迷ってしまい、とりあえず脂肪を手放さないようにしてしまいます。また単純な食べないダイエットをすると、確実に筋肉が落ちていきますので、基礎代謝量が落ちてやせにくくなっています。栄養不足によるカラダにできたダイエット耐性は、低カロリーで高栄養な食生活を続けることで、解消していきます。またタンパク質をきちんと摂取していると徐々に筋肉量も増えてきます。リバウンドを繰り返した人は、何年もかけて太ってきたわけですから、焦らずに地道にダイエットに取り組みましょう

(8) カラダが停滞期 (プラトー) に入った

ダイエットをしていると、摂取カロリーが減るためドンドン体重が減るため、カラダが「大丈夫か？」と反応してしまい、一時的に体重が落ちなくなるため停滞期に入ります。その後、大丈夫だと判断すれば、また体重は落ち始めるのですが、その停滞期中に、しっかり低カロリーで高栄養な食生活 (ハーバライフでの食生活) を実践しておく、そのあと停滞期を抜けると一気にダイエットのスピードが上がります。体重の落ちが止まっているのは停滞期ではなく「次にやせるための準備期間」と前向きに捕えましょう。プラトーは大体 7~10 日程度。リバウンドを繰り返している人ほど、その期間が長くなったり、回数が増えたりします。

(9) 気持ちが停滞期 (プラトー) に入ってしまった

体重がドンドン落ちているときは楽しいので、食べるものを減らすのも苦になりませんが、プラトーになって体重が落ちなくなると、なんか損をした気分になって「ちょっとくらい食べちゃえ」というメンタルになりがち。するとカラダのプラトーは終わっているのに、気持ちがプラトーになってしまいやせてた時より確実に摂取カロリーが増え、やせなくなっている人は少なくありません。10 日以上、停滞期が続いている人は、やせてた時の食事日記と現在の食事日記を比べてみましょう。何か気づきがあるかも…

(10) 運動をしているという慢心がある

運動をすると「運動したから」という過信から「少しくらい食べても大丈夫！」という油断が生まれがち。90 分歩いても燃焼できるカロリーは、おにぎり 1 個分くらい。2~30 分の運動で燃やせるカロリーは小さいキスチョコ 2~3 個程度です。少し運動してるからと言って食べ過ぎていませんか!?

(11) 薬を常用している

薬を日常的に服用していると腎臓に負担がかかり、むくみやすくなります。また過去にホルモン剤を服用していた人は、ホルモンバランスが崩れ痩せにくい体質になっていることが多いので、体調が整うまで焦らず長期的にダイエットに取り組みましょう

(12) 生理前、もしくは生理中である

人によっては、生理前、整理中は体内に水分をため込もうとしたり、ホルモンバランスが崩れるため、通常より体重の減りは遅くなります。そんな時こそシェイクをしっかり飲んでおけば、そのあと一気にやせるスピードが上がります。

(13) シェイクを牛乳や果物を入れて作っている

シェイクを飲む人は牛乳や果物の摂り過ぎによるカロリーオーバーを避けるために、初期のダイエット期間中はお水でシェイクを作りましょう

(14) 毎日便通がない（またはあってもウサギの便のようにポロポロしている）

ハーバライフのプログラムをスタートすると、ハーブの力で腸のお掃除が始まります。すると腸内にたまった古い便が、腸内の水分を奪うため通りが悪くなります。便秘の原因の90%は水分不足。ダイエットのためにも 2ℓ以上の水分補給を心がけましょう

(15) 普通食の前、食事中に水分をほとんど摂らない

水分を補給し胃液が薄まると、胃酸の酸性度が高まり無駄な食欲が抑えられます。何か食べたくなったらコップ一杯のお水を飲む習慣を！ サーマティーなら代謝も上がり、さらに効果的です。

(16) 入浴はシャワーのみ。平熱も 36.4℃以下と低い

湯船につからない人は体温が上がらないので、湯船につかる人に比べ、やせにくい傾向があります。女性は男性に比べ筋肉量が少ないので体温が低め。お風呂に入ると体温が上がり代謝が上がります。

やせない状況を脱出するには？



シェイクの回数を増やす

→ シェイクは1日2回が基本です。ですが1日1回の人の方が多くいます。最低でも週に14回以上シェイクを飲んでるかチェック。2回の人より3~4回飲んでいる人の方が、やせるkg数が多く、やせる期間が短く、キレイにやせている人が多いです。回数が増えても楽にやせた方がいいのでは!?

サーモティーを加える

→ 水分をしっかり補給すると代謝が上がりますが、味のない水を飲めないという人も少なくありません。3Dayトライアルに入っていたサーモティーは飲みやすいだけでなく、500ml飲むと3~40分歩いたのと同じくらいのカロリーを燃焼してくれダイエットには効果的。500mlで55円程度とお得です。(ヘルシア緑茶は350mlで約180円)

基本のフォーミュラ2、フォーミュラ3を加える

→ 本来は基本セットとして最初から取り入れた方がいいのですが、負担のない形でスタートするためF1シェイクからスタートも推奨しています。ですが、フォーミュラと名のついた製品は一緒に摂った方が効果的。F2はハーブの力でデトックスを促進し、栄養の吸収やダイエットの効果を高め、F3は24種類のビタミン・ミネラルやルテイン、リコピンなどのダイエットや健康に必要な栄養成分が一粒で摂れます。特にF3に含まれるビタミンB群はダイエットを促進に役立ちます。実際にやせるスピードが落ちた人がF2、F3を加えて、やせるスピードがあがったという人は多いです。

ターゲット製品をプラスする

→ タンパク質量を増やし筋肉をつけるのに役立つ『PPP』。食事の脂肪分をカットしてくれる『ファイバーボンド』。便秘の解消ややせるのに役立つ『アクティブファイバー』。腸内環境を整えるのに役立つ『アロエコンセントレート』『シンプル・プロバイオティクス』。血液の巡りに役立つ『ナイトワークス』『ハーバライフライン』など、あなたの目的に合った製品がありますのでコーチにご相談ください