

究極の1週間脂肪燃焼ダイエット・レシピ (斜線部分は私のコメントです。)

はじめに

(これは米国の某病院における、脳外科手術患者の手術前1週間のレシピである。)
最初の3日間をこのレシピの指示通りに行ない、ごまかしていなければ2~3kg減量している。7日間指示通り行なえば、5~8kg程度減量(注)しているだろう。それ以上減量しているときは、本ダイエットを再開する前に、最低2日間は普通食を取る。
この7日間ダイエットは何度でも安全に繰り返すことができる。このダイエットは体内の不純物を除去する効果がある。

(注) 紹介者私のコメント: 一般的評価は、確かに3kg位は確実に減量する、というものである。私自身は4日目まで完全に行ない、3.5kg減量した。

また、減量する必要のない人(最適体重前後の人)は実施しないこと。体調が悪くなる可能性あり。最適体重は、下記の式(最近この式が認められている)で、22となる体重によるのがよいと考える。

$$\text{体重 (kg)} / (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}) = 22$$

実際の体重と身長を入れた計算結果が25以上の場合は太り気味、23~25はやや太り気味という判断のようです。なお、100g単位で計測できる体重計で、毎日決まった時間、条件の下で、体重を量ると良い。(朝一番が一番体重が少ない、寝ているだけで1kg前後体重が減少する、また、パジャマを着ているだけで、0.4kg多くなる。)

レシピと指示

(1日目)

野菜スープ(作り方後述)と果物だけの1日です。バナナ以外の全ての果物は食べて大丈夫です。スイカは低カロリーなのでお勧めです。水分は甘味料の入っていないフルーツジュースか水を飲んでください。

(2日目)

この日は野菜だけの日です。満腹するまでスープに他の野菜を入れて食べてください。野菜は生でも煮ても大丈夫ですが、バターとか油は使わないでください。豆、スイートコーンは食べないでください。夕食にベイクドポテトと少量のバターまたは油を食べても大丈夫です。

今日決して果物を食べないでください。

(3日目)

この日は1日目と2日目のコンビネーションです。スープ、果物、野菜を好きなだけ食べてください。ただし、ベイクドポテトは食べないで下さい。

(4日目)

この日はスープとバナナだけの日です。スキムミルクと水を飲んでください。バナナ3本とスキムミルク500ml、出来るだけ多くの水を飲んでください。スープは好きなだけ食べ

てください。バナナはカロリーと炭水化物が多く、ミルクも同じです。しかし、4日目になると、体にはカリウム、炭水化物、タンパク質、カルシウムが必要になります。これは甘いものへの欲望を抑える効果があります。

(5日目)

今日は肉とトマトの日です。350~700g程度の赤身の牛肉、鶏肉、または魚と、最大6個のトマトを食べて構いません。体から尿酸を排泄させるため、出来るだけ多くの水を飲むようにしてください。スープも最低一度は食べてください。

(6日目)

牛肉と野菜の日です。牛肉と野菜を好きなだけ食べてください。今日は、2, 3枚のステーキを食べても構いません。ただしベークドポテトは食べないでください。スープを最低1回は食べることを忘れないでください。

(7日目)

玄米（発芽玄米、白米と混ぜてもよい）野菜、甘味料の入っていないフルーツジュースのみにしてください。満腹になるまで食べてください。スープも最低一度は食べてください。

脂肪燃焼スープ：玉ねぎ（大）6個、ピーマン（大）2個、キャベツ（大）1個、セロリ1束、ホールトマト2缶（400g×2）、チキンスープの素2個（注）

味付けに塩、胡椒、カレーパウダー、チリソースなどを好みに応じて付け加えて良い。

野菜を食べやすい大きさに切り、スープの素とトマトを一緒の鍋に入れる。水をひたひたくらい入れ10分ほど煮る。その後、とろ火で野菜が柔らかくなるまで煮続ける。

好きなだけ、いつでも1日中このスープを食べてください。スープを食べるほどカロリーが燃えます。1日中外出するときは魔法瓶に入れて持って出てください。

（注）私のコメント：スープはこれで4~5日分。2~3日分を、量を全て半分にするだけで作るのも良い。

水は入れすぎないように。水分は野菜から出てくる。水が多いとまずくて食べられない。

最初に煮るのが10分程度となっているが、とにかく一度は煮立てる必要あり。あとは、保温釜に入れておく手もある。

やってはいけないこと

—アルコール：アルコールは体の中の脂肪を排出するのを邪魔します。ダイエット期間中は飲まないこと。

—炭酸飲料水：飲み物は水、甘味料を入れないお茶、ブラックコーヒー、甘味料を入れないフルーツジュースとスキムミルク（無脂肪乳）

—揚げ物、パン及びメリケン粉で作った食べ物

—砂糖、あらゆる甘味料

（なお、本ダイエットによる如何なる結果も、本レシピ及び指示に責任はなく、ダイエット実施者の責任に帰すと確認した上で、実施して下さい。）（完）