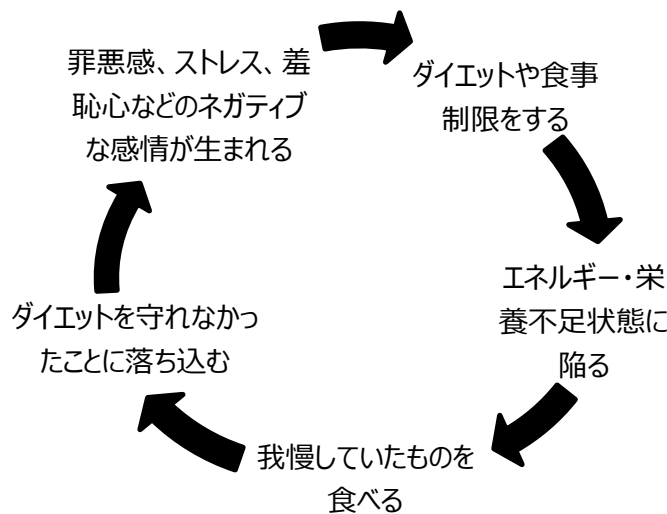




## ダイエット・サイクル

### ダイエットサイクルって何？

ダイエットというのは自分の身体の声を見無視し、価値を下げる行為です。それにもかかわらず世間では常に様々なダイエットが話題になっていますよね。ダイエッターというタイトルがあるくらい、色々なダイエットを試すのがあたかも普通のように言われています。そこには**ダイエット・サイクル**という罫があるからなのです。



ダイエットサイクルのループはこの様になっています：

1. 減量またはダイエットをすることで、食事に制限が生まれる。
2. 栄養不足に陥る。または、メンタル面での「食べてはいけない」という思いが強いために、精神的な「栄養不足」が強くなり、その後ダイエットが続けば続くほどフィジカルなエネルギー・栄養不足が生まれる。
3. 食べたい欲求が強くなってきて、最終的に我慢していたものを食べる。「食べたなら駄目なのに・・・」と頭では分かっているけど、欲求に勝てなくなる。我慢していた期間が長ければ長いほど、この時に食べる量は多くなる傾向がある。そして「どうせ食べちゃったんだから、もういいや」と投げやりな気持ちになり、ところかまわず食べ始める。
4. 一瞬、もしくは短期間、制限をやめた解放感があるかもしれない。しかし、その後はダイエットを守れなかったことに落ち込み、自分を責める。
5. 食べてしまった罪悪感やストレス、もしくは羞恥心など、ネガティブな感情が生まれる。そして・・・またダイエットを始める。



## ダイエット・サイクル

### ダイエットサイクルから抜け出すには？

ダイエット・サイクルを回れば回る程、身体の燃焼率は悪くなり、結果動きにくい身体になってしまいます。

このダイエット・サイクルから抜ける方法は1つ。

もうお分かりですよね？

そう、**ダイエットをしないこと**なんです。

ダイエットをしないという選択をすることで、ダイエット・サイクルの無限ループにストップをかけることが出来るのです。

でもダイエットをしない、というのは具体的にどうということなのでしょう？

身体に「もうダイエットしてないよ」ということを知らせるために一番効果的なのは、まず食事の頻度を増やすことなのです。

1日に4-6回食べるようにすることで定期的なエネルギーが補給されるようになり、フィジカルな面で体は「飢餓状態にいない」と理解します。

1日に4-6回という多いと感じるかもしれませんが、食事とおやつ（間食）を混ぜることで意外とスムーズに出来るようになりますよ。

実際に私が診ているクライアントの方の多くは2-3回をしっかりとした食事にして、2-4回を「ちょこちょこ食べ」が出来るものを選んでいきます。