

目標

1ヶ月で3~4kg、  
確実に痩せる!



今年こそ  
やせる!



# 2007 ダイエット 大作戦!!



目次 .....

Step 1

イメトレ.....4p  
なりたいスタイルをイメージして、  
日々の体重変化を測定



Step 2

体重の変化に注目.....7p  
まずは1週間、毎朝の空腹時に  
体重を測定



Step 3

週1の炭水化物調整.....8p  
炭水化物調整を成功させる秘訣は、  
意識した栄養分の摂取



Step 4

週1の引き締め体操.....9p  
炭水化物調整で、「痩せる身体」に  
整える

今、①編集部には「痩せたい&痩せなきヤケナイ」内外スタッフが約5名。...と言う事(どういう事や!?)で2年ぶりの「ダイエット大作戦」特集です!今回は決まったサイクルを守り、実行する事で確実に1ヶ月3~4Kgの減量が出来るという方法。

さあさあ、生理が終わったら早速実行しようではありませんか!「何もせず楽して痩せられる」というのは、ありえません。地道な努力で無理をせず夏に向けて女を磨きましょう♥

## サイズ表

測定部位	START時		5kg減時		10kg減時	
	月	日	月	日	月	日
	kg		kg		kg	
㊤ 首まわり	cm	cm	cm	cm	cm	cm
㊦ バスト	cm	cm	cm	cm	cm	cm
㊧ ウエスト	cm	cm	cm	cm	cm	cm
㊨ 下腹	cm	cm	cm	cm	cm	cm
㊩ ヒップ	cm	cm	cm	cm	cm	cm
㊪ 上腕	cm	cm	cm	cm	cm	cm
㊫ 前腕	cm	cm	cm	cm	cm	cm
㊬ 手首	cm	cm	cm	cm	cm	cm
㊭ もも	cm	cm	cm	cm	cm	cm
㊮ ふくらはぎ	cm	cm	cm	cm	cm	cm
㊯ 足首	cm	cm	cm	cm	cm	cm

※サイズは平常の空腹時に計ります。  
(食後・運動後・生理中は比較になりません。)

# Step 1

## イメージ

### なりたいスタイルをイメージして、日々の体重変化を測定

全身が映る鏡で自分の身体  
のどの部分を改良したいのかを  
確認し、日頃から『理想のボディ  
ライン』をイメージします。  
次に『理想の体重』に近づけ  
る為に毎日体重計で測定します。  
変動に一喜一憂するのではな  
く、『一番美しく、元氣に見える  
理想の体重』を  
見つける為です。



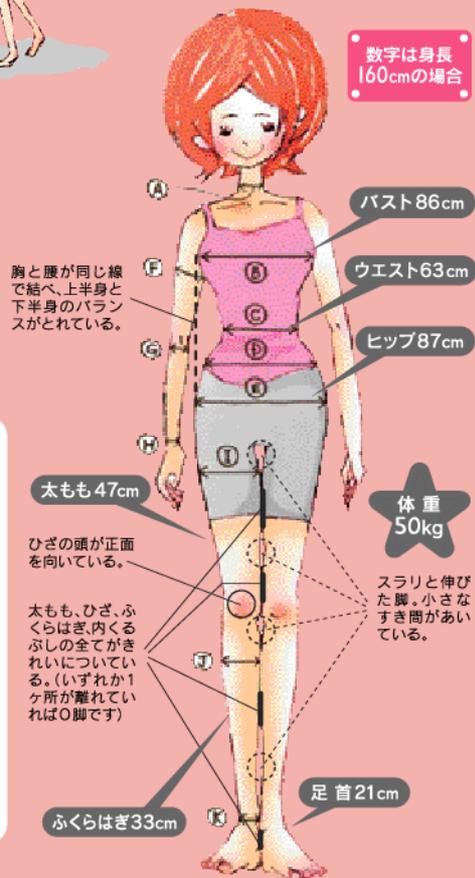
### 理想のボディラインを完全分析

あなたは理想的なプロポーションに  
どれだけ近いでしょうか。

※下のサイズは歴代ミス日本のデータを  
基に計算された平均健康プロポーションです。  
(体重±3kg 以内はOKです)

#### 身長別・理想体重&ボディサイズ

身長	148cm	150cm	155cm	160cm	165cm	169cm
体重	43kg	45kg	49kg	50kg	55kg	60kg
バスト	80cm	82cm	84cm	86cm	89cm	91cm
ウエスト	58cm	59cm	61cm	63cm	64cm	64cm
ヒップ	82cm	83cm	85cm	87cm	91cm	93cm
太もも	45cm	46cm	46cm	47cm	49cm	51cm
ふくらはぎ	31cm	31cm	32cm	33cm	34cm	34cm
足首	19cm	19cm	20cm	21cm	21cm	21cm



# 体重の 変化に注目

## Step 2

### ・体重を計る時の注意点・

- ！ 毎朝、トイレの後の空腹時に測定！
- ！ 前日、食べ過ぎても恐れずに！
- ！ 生理前の体重増は気にしない事！

## まずは1週間、 毎朝の空腹時に体重を測定

体重は微妙に増減を繰り返すもので、沢山食べたからといって、増えるとは限りません。

身体の活性化やむくみ等も影響します。1週間体重を計ってみると、体重の動きに微妙な変化が見えてきます。7日間測定した中で、一番体重が少ない日を「炭水化物調整」のスタート日にします。

この毎日の測定は、生理前・食べ過ぎ・疲労等、身体の状態を知る手がかりにもなります。

※炭水化物調整をして体重が減らなかつたとしても、「引き締め体操」で身体を活性化させ次のサイクルへ進みます。

朝一番に体重チェックをして、痩せるタイミングを見つけてみましょう。



### 一週間のサイクルで、 一ヶ月3〜4kgの 減量を目指す

普段通りの食事をしながら体重の変化を見ていくと、特に原因もないのに体重が少なめな日があります。この時が炭水化物調整のチャンス日。翌朝、体重が1kg減っていたら、空腹のまま「引き締め

体操」をします。その後は食べ過ぎが続かない程度に自然な食生活をしていきます。体重変化を見ていて1週間後に体操をした日の朝の体重になったら、次の炭水化物調整をします。

間には1kg減を目安に体重を減らしていきます。ただし、生理前の1週間位は体重が増える時期なので無理に減らそうとせず、自然に過ごしましょう。こうして1ヶ月の炭水化物調整サイクルができ、1ヶ月最高3回のサイクルで3〜4kgの体重減を目標とします。



自己流はダメ!

以下は厳禁です!!

★食べる量を減らす。

※炭水化物を控えても、その分おかしはたっぷり!

★肉、魚、油ものを食べない人

※脂質、タンパク質も減量に必要な栄養です。



# 週に1度、炭水化物調整

## Step 3

### 炭水化物調整を成功させる秘訣は、意識した栄養分の摂取



炭水化物調整ではエネルギーとなるご飯やパン、麺類等の炭水化物を2食続けて摂らない様にします。1日3食の人は朝晩、2食の人はどちらかの主食を抜きますが、活動する昼に主食を摂り、夜を抜く方が実行しやすいです。

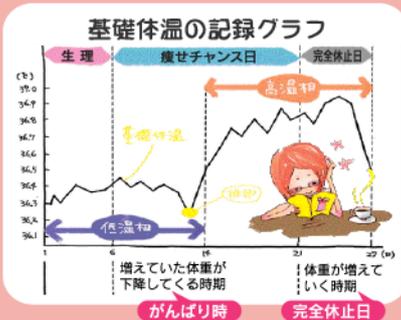
その上で、おかずのタンパク質や野菜類はしっかりと食べましょう。

タンパク質やビタミンをしっかりと摂れば身体は活性化してエネルギー消費が高くなります。ここで食べ物からのエネルギー補充がなければ皮下脂肪が燃えだして体重を減らす事が出来ません。炭水化物調整で身体をエネルギー不足状態にして体操の効果を上げる条件を整えます。

炭水化物調整ではエネルギーとなるご飯やパン、麺類等の炭水化物を2食続けて摂らない様にします。1日3食の人は朝晩、2食の人はどちらかの主食を抜きますが、活動する昼に主食を摂り、夜を抜く方が実行しやすいです。

その上で、おかずのタンパク質や野菜類はしっかりと食べましょう。

タンパク質やビタミンをしっかりと摂れば身体は活性化してエネルギー消費が高くなります。ここで食べ物からのエネルギー補充がなければ皮下脂肪が燃えだして体重を減らす事が出来ません。炭水化物調整で身体をエネルギー不足状態にして体操の効果を上げる条件を整えます。



※最新の婦人体温計は自動で体温を記録してくれる便利なものが手頃な価格でありますので、「記録が面倒」と思われる方にはオススメです。

基礎体温の記録グラフをつくる事で、痩せ時、ムダ時が分かるので、自分に合ったスケジュールを作る事が出来ます。

ルモンの影響を強く受けます。自然なホルモンのバランスを保つ事が炭水化物調整をスムーズに進める秘訣です。生理前の数日間、むくみや頭痛、イライラ等の症状がでた時期の努力はストレスの元。炭水化物調整はお休みです。

生理後、基礎体温のグラフで見ると低温相の排卵期は体重も下がり、気持ちも明るくなって炭水化物調整が効果を発揮する時期です。

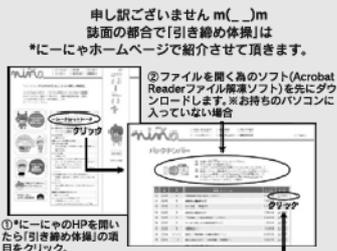


# 週1の 引き締め体操

## Step 4

### 炭水化物調整で、 「痩せる身体」に整える

引き締め体操は「\*にーにや」検索が「Ininaweb.jp」でダウンロードして印刷をお願い致します。



① \*にーにやのHPを開いたら「引き締め体操」の項目をクリック。  
② \*にーにやHPを見て頂けると幸いです!

③ 後は「引き締め体操」のファイルをダウンロードして解凍し、AcrobatReaderで開くまたはプリントアウトしてご覧下さい。

「ネット環境がない」「ダウンロードって!?!」「プリンターが壊れてるし!!」etc.

という方には、郵送で対応させて頂きます。(編集部へ取りに来られる方は、事前にご連絡頂ければご用意出来ます)封書に80円分の切手を同封頂き、以下を御記入の上お送り下さい。切手到着から3日以内に返送致します。

- ① 郵送先住所 (戸建以外の方は建物名も記入)
- ② 氏名
- ③ 連絡先電話番号
- ④ \*にーにやへのご意見、感想

〒810-0074  
福岡市中央区大手門1-2-1 花房ビル2階  
\*にーにや編集部「引き締め体操 係」宛

炭水化物調整日の翌朝に1kg減っていたら、「痩せチャンス日」です。炭水化物調整で身体は「痩せる準備と条件」が整っているため、体操で痩せたい部分に刺激を与えて、新陳代謝を活発化し、皮下脂肪を燃やします。この「引き締め体操」は必ず空腹時に行います。息をゆっくり吐きながら、力を静かに加えていくのがポイント。「引き締め体操」は1サイクルに1回のみ。心地よい痛みがあり、回復に2〜3日かかる位が理想です。

### 体操後の 変化別対処法

「引き締め体操」の翌日、体重が増える人・減る人・変化がない人と3パターンに分かれます。

#### ★体操の後に 体重が増える人

体操の刺激が効いている証拠。3日目の方が更に体重が増える事もある。これは体操によって筋肉組織が緊張状態になる為で、4〜5日後には身体の疲れも回復し、それと共に体重も体操をした時の1kg減った状態に戻ります。「引き締め体操」後は体重が増えてしまうのが一般的です。

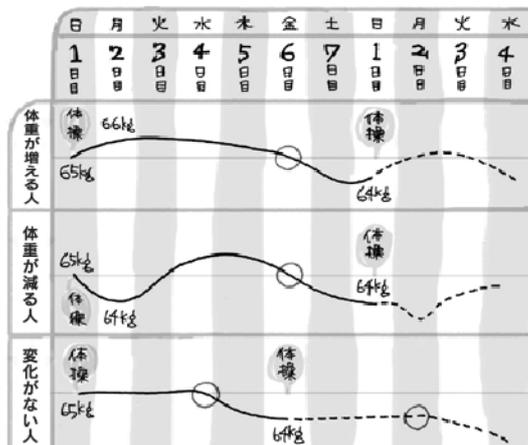
#### ★翌日に体重が減る人

普段、殆ど動かない生活をしている人に多い。疲労感もなく、この様に減った時は要注意です。一時的な効果で食べればすぐに元に戻る可能性があり、この場合、一時的に減ったその日に、引き続き体操をして下さい。この2日目の体操は刺激になるよう、丁寧に行ってください。軽い疲労を感じたら再び体操する必要はありません。

#### ★体操をしても何の 変化がない人

昔、かなりハードなスポーツをしていた人や普段から活発な人です。体重が増えたり減ったりする人と同じ体操をしても、このタイプの人には刺激になりません。この場合、体操も意識して刺激を与え、基本のサイクルを待たず、体調が回復したら、すぐ炭水化物調整をして、体重が減ったら体操をします。体重は減りませんが、体操のタイミングを合わせれば痩せる事が出来ます。

体操後の変化別対処法



# みんな大好き 心理テスト

これからあなたに5つの質問をします。  
選択肢はそれぞれ2つずつ、必ずどちらか1方を選んでください。

**1** 今日から10日間、あなたは次のうちどちらかを禁止される事になりました。とても耐えられないと思うのはどちらですか？

- A/おしゃべり禁止  
B/外出禁止



**2** タイムマシンに乗れるチャンスがやって来ました。ただしこのタイムマシンは未来にしか行く事が出来ません。しかもチャンスは一度きり。あなたはどちらを知りたいと思いますか？

- A/自分がいつ死ぬのかを知りたい  
B/自分の結婚相手を知りたい



**3** 何時間も並んでやっと買うことができた「幻のメロンパン」。家に持ち帰り食べようとしたその時、突然のお客さん…。来客はあなたの親友です。さてあなたはどうしますか？



- A/2人で分けて食べる  
B/とりあえず隠しておく

**4** あなたには、次のような2人の恋人がいます。2人の内どちらかを選ばなければならないとしたら、どちらを選びますか？

- A/1ヶ月に1時間しか会えない恋人  
B/毎日欠かさず会いに来て、ずっとそばを離れない恋人



**5** あなたは今、吸血鬼ドラキュラの館に捕らわれています。あなたには次の2つの道しか残されていません。どちらを選びますか？

- A/ドラキュラに血を飲み干される  
B/ドラキュラの血を飲み干す



## みんな大好き 心理テスト

### あなたの心の状態や 性格が判る心理テスト

この質問では、恋愛に関するあなたの考え方が浮き彫りになってきます。きっと自分でも思い当たるところがあるはずですよ。自分の長所・欠点をよく見極めて恋愛を成功させましょう。

#### 診断1 愛をとるか、友をとるか…

- A/恋愛よりも友情を大切にする人  
B/家族よりも友人よりも、まず恋人を一番考える人

#### 診断2 心は満たされているか…

- A/「今が一番幸せ」と現在の自分に満足し、感謝出来る人  
B/「何かいいことないかな」と、常に不満な毎日を送っている人

#### 診断3 強力なライバルが現れたら…

- A/自分から身を引いて、悔し涙を流すタイプ  
B/何が何でも勝利を収めるべく、あらゆる作戦を練るタイプ

#### 診断4 あなたの愛は長続きするか…

- A/じっくり時間をかけて愛情を育てて行く長期恋愛型  
B/熱しやすく冷めやすい短期恋愛型

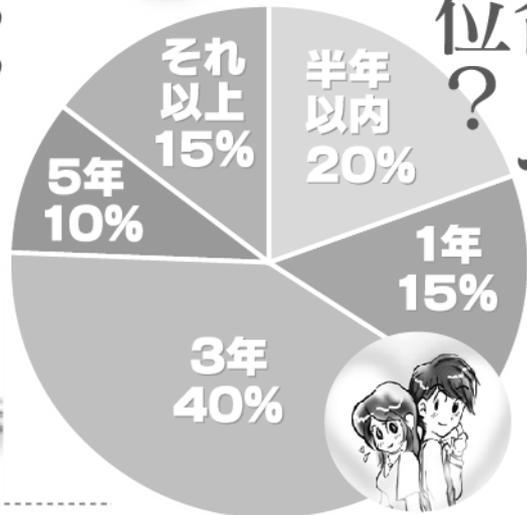
#### 診断5 ケンカの後には…

- A/「ケンカはすべて相手が悪い」と自分からは謝らない人  
B/ケンカを仕掛けては、自分からあっさり「ゴメン」と言える人

# 彼の前の私、 普段の私、 vol.2



Q. 今付き合ってから  
どれ位?



### 生活態度

●家ではバスタオル一枚でウロウロしたり、朝も中々起きれない。でも彼氏の前では、ウロウロしないのはもちろん、必ず先に起きる目覚めの良き。(ミルクパン)



彼と会っている時と家で家族といる時の気合がちがう。

彼と一緒に居る時は、メイクはつちり、服装はキャリアウーマン風で決めています。休日家に居る時は高校時代のジャーシ上下に、腹巻きをし、(冷え性なので)食っちゃ寝食っちゃ寝しています。こんな姿見られたらセッタイ終わる!!

(K・K)

### かわらさ女

●家族の前では「私は1人でもたくましく生きていける」ぞびりをする(感情を表に出さない)が彼の前では、ピーピー泣くし笑うし、甘えています。(なぐり)

とても素直になれる。いつもは強がっているけど、彼の前ではとても素直に甘えられる。(シヨウママ)



●職場や家族の前では甘えられない立場なので彼の前だと甘えています。

●友達の前では声が低いが、夫の前では声が高くなる。(なせ)

(N.O)

Q. 彼(夫)の前で  
変わる?  
変わらない?



変わる  
43%



変わらない  
57%

どんなシーンで  
変わりますか?

私の前夫の普通の私 vol.2

どんなシーンで変わりますか？

その他

とりあえず恥じらいはありますが、ゲッスなど出してしまったものはしょうがない。自分なりにコビてるつもりですが、なぜB型なもので、気をきかせてるつもりでもない。思わぬ。 (みるかん)

●そんなかわいいB型女性が私は大好きです。

●家族だと許せない我がままとか不機嫌も彼のなら許せる。丁寧に料理を作る。ヘアスタイルを念入りに作りこむ、etc. (胸)

●他の人には愛想よく、彼にはあまり気をつかわなくなった。 (SHOW)

●鼻が悪い私。寝ている時ずいといびきをしているそうです。「きのうびっくりしたよ」と時々言われます。アハハはすかしい (ハナハナ)

●これは仕方ない事ですよ。意識してしているものじゃないし。ちなみに身体を横に向けて寝るとイビキかかないみたいです。(実験済み)。是非お試し下さい。

Q. あなたの知っている「相手によって態度が変わる人」を具体的に教えて下さい。

職場

いるいる、こういう上司編

●気に入った部下には怒り方も優しいのに、気に入らない部下には何をしても怒る社長 (一ON)

●会社が合併し、新しい部下も増えた上司。もともとの自分の部下にはとてもうるさく文句ばかりつけるが、合併した会社の新しい部下には何も言えず、従う上司。(シヨウママ)

●ある意味、見ててウケませんか？

上司。社内人間には不機嫌であいさつもしないのに、社外人間には愛想がいいので社外の人からよくほめられている。(ささ)



ロッカーに行くときグチグチグチ...! グチるならコビるな! って思った。(みるかん)



●「この人はこちら迄気分が悪くなるから近くにいないとイヤですね。」

●先輩にはいつも笑顔で話しかけ、後輩や男(おやじ)には無表情な人。(みかん)

●自分に対して得になる相手だと、ていねいな対応、得にならない相手にはとても、ぶあいそうです。(NO)

彼の前でも変わらなない。夏場、水着でいつもお祭り、砂浜を歩いていたの、「おすまじゅんなんたいに歩かないで」と叱られた。そんなにタイトで良かった? (A.H)



