

～メルマガ無料プレゼント～

ファスティング

スタートダッシュチェックリスト



## 【著作権について】

このレポートの利用に際しては、以下の条件を遵守すること。

このレポートに含まれる一切の内容に関する著作権は、トッシーに帰属し、日本の著作権法や国際条約などで保護されています。

著作権法上、認められた場合を除き、著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部を、複製、転載、販売、その他の二次利用行為を行うことを禁じます。

これに違反する行為を行った場合には、関係法令に基づき、民事、刑事を問わず法的責任を負うことがあります。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等ありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このレポートの使用に当たっては、以上にご同意いただいた上、ご自身の責任のもとご活用いただきますようお願いいたします。

# はじめに

これからファスティングを始めようとしているあなたへ。

まずは**おめでとうございます！**

何がおめでとうだって？

今このレポートを読んでいてくれるということは、

あなたは他の誰よりも効率的にダイエットができるようになるからです。

そこでファスティングを取り入れて、

あなたのダイエットにスタートダッシュがかけられるように

ファスティングの事前準備のためのチェックリストを作りました！

これを読むことで

「正しいファスティング方法」を身につけることができますし、

このレポートの順番通りにやっていけば、

ダイエットで取り入れるファスティングの基礎は完了します。

あとは恐れずに【やるだけ状態】なので、

ここからどんどん実践していきましょう！

# 目次

## ファスティングを始める時のチェックリスト

- ① 具体的な目標を立てる
- ② 自分のモチベーションを知る
- ③ 優先順位をつける
- ④ 自分を恥じない
- ⑤ 前日は【糖質を摂らない】食事をする

## ①具体的な目標を立てる



ダイエットでも、仕事でも、スポーツでも、  
目標を立てることはとても大事です。

「そんなの当たり前じゃん！」

って思っているかもしれませんが、しっかりした目標を立てずに、  
何となくでダイエットをしている人、非常に多いんですよ。

**ダイエットは目標を明確にしないと途中で道に迷います。**

例えば、

「もっと運動する」「糖質を減らす」だと、

目標が曖昧で明確じゃないですね？

そこを

**「ウォーキングで 5km 歩く」**

**「HIIT を毎日 10 分する」**

**「腕立て伏せを 50 回する」**

といった感じで具体的なものにすることが大事です。

僕がファスティングを始めた時の目標は

**「仕事中に集中力を切らさないため」**

という目標で始めました。

・・・実はダイエットのために始めたわけじゃないんですよ(笑)

意外でしょ？

ファスティングをする時は

**【未来に向けた目標をとにかく明確にしましょう】**

例えば

- ・ ○kg 痩せる
- ・ 体脂肪率を減らしてスリムになる
- ・ メタボ腹をなくしてスーツを無理なく着こなす
- ・ 同窓会で新しい服を着ていく
- ・ 高血圧の薬を飲まなくてもいいようにする

etc...

このように明確な目標を立てれば、それを実現させるための具体的なプランも立てやすくなります。

なので、まずは

「あなたがどのようになりたいのか？」

という明確な目標を設定しましょう。

## ②自分のモチベーションを知る



モチベーションを高めるためには2種類あります。

1つ目は

「魅力的になりたい」

「シュッと引き締まった体になりたい」

という願望からなるモチベーションの高め方。

2つ目は

**運動や仕事をしているうちに自然とやる気が上がる現象。**

これを【作業興奮】といいます。



例えば、

**最初は運動するのが面倒くさいと思いながら始めてみても、**

**気がつけば、結局いつもと同じ量の運動をしていた。**

という経験はありませんか？

これが作業興奮によってモチベーションが上がった状態です。

これは意外と気が付かないものなんですよ。

ダイエットにおいては、

この作業興奮を利用したモチベーションを高める方法がとても有効です。

## ファスティングでモチベーションが下がった場合は？

もしファスティングがしんどくてモチベーションが下がった時、

僕は以下のようなことをしています↓

- ・ ファスティングに関する本を読んで、触発された項目を書き出す
- ・ 音楽を聞く
- ・ 運動をする
- ・ ゲームをする

こんな感じで【食べ物に関する情報を入れない】とか、

【自分がやってて楽しいこと】に集中するように心掛けてます。

このように【あなたがやってて楽しいこと】に集中すれば、

自然とファスティングが苦痛に感じる事がなくなりますよ(^^)

### ③優先順位を付ける



ファスティングで失敗している人の多くが、

**「短期間で成果を出す」**

**「○kg 痩せる」**

**「筋肉を落とさないようにファスティングする」**

**「24 時間ファスティングをする」**

といった具合に目標が多すぎる場合があります。

まだ準備もできていない状態で、

いきなり 24 時間のファスティングに飛びつき、

短期間で結果を出そうとしたり. . . .

だからまずは優先順位をつけることから始めた方がいいです。

例えば、どれだけ真剣な人でも、

今までファスティングをしたことがないのであれば、

いきなり24時間ファスティングをしたところで、

終わった瞬間にドカ食いをして失敗するのがオチですよ？

なので最初は、

### **【12時間ファスティングを1週間続けてみる】**

といった小さなプランを最優先に取り組む方が良いです。

僕は今でこそ「1日1食」といった、

【24時間ファスティング】を取り入れた生活していますが、

最初の頃は「朝食を抜く」ということを優先して取り組みました。

それに慣れたら今度は「昼食も抜いてみる」ということを優先。

これで夕食だけ食べる1日1食スタイルが定着しました。

なので、あなたにはまず

## **【1週間に2回朝食を抜く】**

ということを最優先にファスティングを始めてほしいと思います。

これに慣れたら、【毎日朝食を抜く】を最優先にしていってください。

体がさらに慣れたら、最終段階として【昼食も抜く】

## **【徐々にファスティングに体を慣れさす】**

このステップアップが大事です。

そうすれば、あなたは難なく

【ファスティングに取り組める体】を作ることができますよ(^^)

## ④自分を恥じない



あなたがダイエットで失敗した時、

「自分は痩せる意志が弱すぎる」

「やっぱり自分は負け犬だ」

とって、自分を責めたりしていませんか？

**あなたがダイエットに失敗したのは**

**あなたのせいじゃありません。**

**間違ったやり方をずっとやり続けていただけなんですよ。**

これからあなたのダイエット生活は、

ファスティングを取り入れることによって、

まったく新しいものになるので安心してください(^^)

なぜなら、ファスティングをすることで、

**面白いのように体重や体脂肪が減っていくことを体験できるからです。**

過去の失敗は「過去は過去だ！」と笑い飛ばすくらい気にしないこと。

**こうして気持ちを切り替えるのはダイエットでは超大事！**

恥ずかしさを手放すには

- ・「過去は過去だ」と自分に言い聞かせる
- ・たとえダイエットが上手く進んでいなくても笑い飛ばそう！
- ・ダイエットをやめなければ、それは【ダイエット成功】と思え！
- ・もし我慢できずに食べてしまったら、また明日からやればいいじゃん！

これからあなたは新しい食事、正しいファスティング法を身につけて、

今までとはまったく新しい生活をしていきましょう！

新しいことを始めるのは、とてもやる気が出るし、  
何より自分が成長してることを実感できて楽しくなります。

それに. . .

**ダイエットを始めている時点であなたは凄いですよ！**

だってほとんどの人は、  
ダイエットをしないといけないと思いながらも、  
結局やらないんですから。

だからあなたはすでに**成功者**です！



## ⑤前日は【糖質を摂らない】



よくファスティング前の食事は、

お粥などの「消化しやすく胃に優しい食べ物を食べよう」

と言われるよね？

しかし胃に優しいお粥でもお米を食べていることに変わりありません。

つまり**糖質をたっぷり摂っている状態**になります。

糖質を摂ると体はインスリンが分泌されて、

糖を脂肪に変換し、体内に溜め込む働きをします。

それにインスリン値が大幅に上がると、

満腹ホルモンが活性化されないなので脂肪がどんどん溜まっていきます。

すると体はエネルギーが足りないと勘違いし、  
さらにお腹が空くようになります。

このように前日にお粥などで糖質を摂ってしまうと、  
翌日のファスティング開始から、あなたは空腹との闘いが待っています．．．  
これ、意外な落とし穴なんですよね ^^;

ではどうすればいいのか？

オススメなのは【たんぱく質と脂質をしっかり摂ること】

たんぱく質と脂質を摂る方が満腹ホルモンが出やすくなるし、  
何より少量でも腹持ちが良いところです。

それに翌日のファスティング開始から、

【空腹に悩まされる】ということもなくなります。

↓↓例えば僕は前日にこのような食事をしています↓↓



たんぱく質と脂質をしっかり摂る【低糖質・高脂質食】です。

このように、糖質を極力減らして(ゼロにするわけではない)、

たんぱく質と脂質をたっぷり摂る方が満足感も半端ないし、

ファスティング前の食事を十分に楽しめます◎

それにインスリンを極力抑えるので、

体重もいきなりドカンと増えることもありません。

このように、僕はファスティング前の食事ルールとして、

必ず【**低糖質・高脂質食**】にして糖質を極力抑えるようにしてます。

前日に肉が食べれるとテンションも上がるし、

なにより「よし！やるぞー！」とエネルギーがみなぎります。

なのでファスティング前はビビらずに、

たんぱく質と脂質をしっかり摂って、

お腹がいっぱいになるまで食べましょう(^^)

## 終わりに・・・

正しいファスティングをダイエットに取り入れると、

減量のスピードが格段に上がります。

それに【運動では減量はとても難しい】ということが理解できる、

体重を落とすにはホルモン(ここでいうインスリン)が影響していること、

**ホルモンを上手くコントロールしないとダイエットで体重は減らせない**

ということを痛感します。

これでファスティング前のマインドが整います。

でも、「もっとファスティングのことが知りたい」

「リバウンドしない体作りをしたい」

という方は、引き続きメルマガを購読してください。

あなたに合ったものをあなたのタイミングで、

情報をお届けできるようになっています。

では引き続き、メルマガの中でまたお会いしましょう(^^)

トッシー