

ポッコリおなかガスツキリ！
吹き出物や便秘の悩みも解消されました

S・Yさん(28歳/主婦)

夏までは理想体重の40kgを維持できていたのに、秋くらいから2kg太り、おなかには常にポッコリ。太ももやお尻にも肉がついてきて、ついにお気に入りのジーンズがはけなくなっていました。また、軽い便秘があるのも気になっていました。

そんなときにこのダイエットを知り、さっそく実践することに。すべてマニュアルどおりに進めたわけではないですが、寒天入りのファイバードリンク&スープだけではできるだけ毎日とるようにしました。ファイバースープはあれこれアレンジがきくし、子どもにも意外と好評。家族の分と分けて作る必要がなかったので、主婦としては助かりました。

2日目に、まず排尿の回数が増えたことを実感。1週間を過ぎたころからは、排便回数も増えてきました。そして10日目には、気になっていたおなかのもたつきがとれてきているのが目に見えてわかったのです。いっとき出していた吹き出物もなくなり、

■1日目 体重42.2kg

- 朝 食パン2枚＋ファイバードリンク(コーヒー味)
昼 五目おにぎり1個＋りんご1/2個＋ファイバードリンク(コーヒー味)
夜 ファイバースープ(シチュー風に)＋食パン1枚(オリーブオイルをつけて)

「夜、おでこに吹き出物が出ていることに気づく。もしかして毒出し効果？ ファイバースープは腹もちがよく、これなら頑張れそう」

■3日目 体重42.1kg (-0.1kg)

- 朝 バナナ1本＋ファイバードリンク(コーヒー味)
昼 おにぎり1個＋市販の寒天スープ＋りんご1個＋ファイバードリンク(コーヒー味)
夜 ファイバースープ(キムチスープ)＋ファイバードリンク(コーヒー味)

「トイレに行く回数が増える(小のほう)。お昼はおにぎりとスープでおなかがいっぱい。以前はすぐおなかがすいてイライラしたのに、あれこれ食べたいと思わなくなった」

■8日目 体重41.6kg (-0.6kg)

- 朝 バナナ1本＋ファイバードリンク(コーヒー味)
昼 おにぎり1個＋りんご1個＋お茶
夜 ごぼうと豚肉の炒め物＋煮込みうどん(粉寒天を汁に溶かす)

「便が1日2回出てびっくり！ しかも軟便でスルリと出る感じ。なんとなく腰まわりがスッキリしてきた気がする」

■15日目 体重40.8kg (-1.4kg)

- 朝 バナナ1本＋ファイバードリンク(コーヒー味)
昼 おにぎり1個＋お茶
夜 鶏肉としめじのオリーブオイル炒め＋野菜サラダ＋チョコレートケーキ＋ビール(350ml)1缶

「夕食時にチョコレートケーキやビールを口に入れてしまったが、たまには息抜きも必要と割り切ることに。吹き出物もなくなり、肌がツルツルになってきた」

■17日目 体重40.6kg (-1.6kg)

- 朝 なし
昼 おにぎり1個＋みかん1個＋お茶
夜 ファイバースープ(野菜入りの鍋風)

「体が軽くなったことを実感。体重も順調に減ってきている。体調もいいので、これからも続けようと思う」

日がたつにつれツルツルお肌に変わってきました。
3週間たったいま、体重はもとの40kgに戻りつつあり、お気に入りのジーンズもまたはけるようになりました。体調もいいので、これからも食物せんいをたくさんとるようにしていきたいと思います。