

19日間でマイナス4kg!

体調もよいのでずっと続けていきたいです

S・Iさん(51歳/主婦)

私は肥満気味で高コレステロール血症があるため、主治医から「食事療法をするように」と指導されていました。でも忙しいこともあり、なかなか実行できずにいたのです。そんなとき、娘から「簡単だし、健康にもいいから試してみて」とすすめられたのが、ファイバーダイエットでした。

驚いたのは、始めて2日目に肌のカサカサが少なくなったこと。気になっていたおなかの張りもなくなり、3日目には便秘が解消されて、体が軽くなっていくのがわかりました。

土日は外食が多いわが家。そのぶん、平日にはファイバードリンクや具だくさんな鍋料理で食物せんいをとるように心がけました。それだけで、自然にやせていったのです。1週間で約1kgの減量に成功したあとはどんどん体重が減り、結果的に約4kgの減量に成功！肌のコンディションがますますよくなっているのもうれしいです。

■1日目 体重62kg

- 朝 バナナ1本＋ファイバードリンク(ペパーミント味)
昼 おにぎり1個＋ファイバードリンク(ペパーミント味)
夜 湯豆腐＋ファイバードリンク(ペパーミント味)

「ペパーミント味のファイバードリンクはスッキリしていて意外と飲みやすい。夕食はファイバースープの代わりに、野菜たっぷりの鍋を食べるのが定番になりそう」

■3日目 体重62kg

- 朝 バナナ1本＋豆乳1杯＋ファイバードリンク(ペパーミント味)
昼 おにぎり1個＋ファイバードリンク(ペパーミント味)
間食 りんご1/4個
夜 すき焼き＋ファイバードリンク(ペパーミント味)

「乾燥してカサカサになっていた肌が、しっとりしてきたのを実感。便秘が解消されたせいが、おなかの張りもなくなってきたようだ」

■7日目 体重61.5kg (-0.5kg)

- 朝 バナナ1本＋豆乳1杯＋ファイバードリンク(ペパーミント味)
昼 おにぎり1/2個＋ファイバードリンク(ペパーミント味)
間食 みかん1個
夜 ホルモン鍋

「少しだけ体重に変化が。そのせいか少し体が軽くなった気がする」

■10日目 体重60kg (-2kg)

- 朝 コーヒー1杯
昼 そば1杯
夜 湯豆腐

「2日前に体重が1kg減って喜んでいましたが、今日量ると2kg減の60kgに。昨日は外食、ここ数日間はファイバードリンクをとれなかったのが、明日からまたきちんと飲もう」

■19日目 体重58kg (-4g)

- 朝 バナナ1本＋豆乳1杯＋ファイバードリンク(ペパーミント味)
昼 おにぎり1/2個＋ファイバードリンク(ペパーミント味)
夜 すき焼き＋ワイン1杯

「60kgをきってから、おもしろいように体重が減っている。何よりものどの痛みや便秘がなくなり、毎身体調がいいのがうれしい。今度主治医にコレステロール値を調べてもらおうのが楽しみだ」

さらにもうひとつうれしいのは、長年続いていた原因不明のどの痛みが、ファイバードリンク(ペパーミント味)を飲み始めてから解消されたことです。コレステロールの値もよくなっているにちがひありません。この状態を維持するためにも、無理のない範囲で続けたいと思っています。