

はじめに 002

「たった7秒で座るだけダイエット」は椅子に座る動作を繰り返すだけでスリムになれるお手軽ダイエット！ 004

編集部もチャレンジ！7秒かけて座るだけでこんな効果がありました！
ここまで変わった！BEFORE↓AFTER 008

1 ニ元デブ医者が教えるダイエットの秘密 013

がんばるだけ損!? 運動では効率よくやせられない 014

せつせとジムに通っているのに体重が減らないのはなぜ? 016

あなたが太ってしまうのはスバリ 食へ過ぎ だから 018

生活習慣そのものを見直すことが大切 020

肥満を解消するカギは「NEAT」にある 022

7秒かけて座るだけで普通に生活してもやせる 024

7秒かけて座るだけなのにどうして全身がやせるの? 026

下半身を強化すれば歳をとっても健康でいられる 028

エクササイズを習慣にすれば苦しいダイエットは不要 030



2 たった7秒で座るだけダイエット実践編

043

下半身も上半身もバランスよく引き締まる 032

消費エネルギーを増やして体脂肪を燃やす 034

尿漏れ、便秘、腰痛……不快なトラブルもスッキリ 036

自律神経のバランスが整い、心身ともに快調に 038

肉体的にも精神的にもぐんぐん若返る！ 040

COLUMN 1 あなたのやせられない理由がわかる！ 太りやすさチェックリスト 042

たった7秒で座るだけダイエットのルールとポイント 044

エクササイズとして集中的に行ってもOK 046

「たった7秒で座るだけダイエット」の基本動作 048

応用① ひねりを加えた動作 050

応用② ボクシングの動きを加えた動作 052

応用③ 壁を支えにして行う動作 054

「たった7秒で座るだけダイエット」の注意点 056

COLUMN 2 「座る」だけじゃない！ 日常のエクササイズ 058

※各種運動法について

本書に掲載している各種運動法を行う際、体調に不安のある方、妊娠中の方、持病がある方などは専門の医師と相談のうえ、指示に従ってください。また、運動法による効果は個人差があることを予めご了承ください。いかなる事故・クレームに対しても、弊社、監修者は一切の責任を負いません。

3

ダイエットを

加速させる生活習慣

059

生活全般を見直してやせるクセをつける 060

毎日体重を量ってグラフにする 062

無理なく達成できる1日単位の減量目標を 064

ゆとり糖質オフでやさしい食事制限 066

オメガ3を含む油を積極的にとる 068

食べる順番に気をつけて血糖値の乱高下を防ぐ 070

おやつを食べるならメニューと時間に注意 072

やせたければ7時間睡眠がベスト 074

7時間睡眠が無理なら睡眠の質を高めて 076

COLUMN 3 食べ過ぎた後は48時間以内が勝負 078

4

太る思考を

やせマインドに変える

079

太るマインドからやせるマインドへ 080

「自己嫌悪」はダイエット失敗の最大の要因 082

飽きてしまったら別の方法を試す 084

“人間「ミ箱」になつてはいけません 086

ごほうび食いをやめて食べ物以外の楽しみを 088

スリムになるなら笑顔を意識しよう 090

ダイエットに必要なのは素直な心と丁寧な暮らし 092

体重管理チェックシート 094