

『準備期間』とは？

本格的に体重減少をするための準備期間です。

まず初めに脂肪燃焼の仕方を学びます。

その過程で脂肪燃焼のプロセスの落とし穴、

リバウンドに繋がる原因について学び

どのようにダイエットを進めていくべきかを学びます。



結論として

①食事を徐々に減らしていき身体を慣らします。

※指導者と話し合いながら食事量・食事の回数・食事の内容を細かく調整します。

②準備期間の最終目標は1日1食の腹八分で難なく過ごせるようにすることです。

③減量期間のパスワードを覚えてもらい減量期間へと進んでいきます。

※減量期間の記事を読んでしまうと、先走ってすぐに減量を開始してしまうためパスワードを設けています。

これもダイエットが失敗しないためのものです。

しっかりステップを踏んで丁寧にやっていきましょう。

もくじ

①『脂肪をエネルギーに変える身体作り』

②『脳の飢餓への適応』

③『大人と子供の食事の違い』

④『歴史・身体の構造から学び現代社会への適応』

⑤『正しい食事の摂り方について』

⑥『準備期間のまとめ』

