

あなたのおなか

ぽっーり

していませんか？



# 腸が変われば おなかも変わる キレイは体の中から

あなたの腸は正常に働いていますか？  
体を内からキレイにし、簡単な運動をすることで  
外からもキレイになれる方法があります。

**ダイエットになかなか  
成功できない理由とは？**

便秘で悩んでいる、お肌の調子が  
よくない、前に買ったジーンズがき  
つくなった。「おなかスツキリ」に  
ひかれて本を手にした方なら、何か  
しら身に覚えのあることかもしれない  
せん。

また、過去にもダイエットにチャ  
レンジしたけど、全く効果がなかつ  
たという人もいますでしょう。

では、なぜ思ったような効果が得  
られないのでしょうか。単純に「人  
によって違うから」というのは簡単  
です。

しかし実は「腸」こそがダイエツ  
トの最大のポイントなのです。

便秘がちなあなたのそのぼっこり  
したおなかも、お肌の調子を悪くし  
ているのも、すべては腸が正常に働  
いていないのが原因だとしたら：  
…、これは放っておくわけにはいき  
ませんよね。

腸が正常に働かない原因のひとつ  
として、第六の栄養素と言われる  
「食物繊維」の不足があります。

厚生労働省では健康な生活を維持  
するために必要とされている食物纖  
維摂取量を成人女性で1日あたり20  
〜25gとしています。

しかし、現在の日本人女性の1日  
の平均摂取量は12gでしかありませ  
ん。まずは意識して摂取するのが難  
しい食物繊維を、上手にとるコツを  
覚えましょう。

また本書は、快腸ドリンクや食物  
繊維で体の「内」から改善していく  
だけではなく、エクササイズやマッ  
サージをすることで、体の「外」か  
らもおなかを刺激していくことがね  
らいです。

なにも意気込んでエクササイズを  
しようというものではありません。  
まずはおなかにとって必要なものと  
必要でないものを知り、ピンポイ  
ントでそこを引き締めましょう。

無理な食事制限や過酷なエクササ  
イズは必要ありません。ふだんの生  
活からちよつとだけ意識を変えてい  
くだけで腸は格段に元気に、そして  
キレイになって、スツキリしたおな  
かを手にいれられるでしょう。