

ダイエット 特集 脂肪燃焼スープと脂肪燃焼ジュースでやせる1週間プログラム

脂肪燃焼スープと脂肪燃焼ジュースでやせる1週間プログラム

脂肪燃焼スープと脂肪燃焼ジュースで **本気でやせる** 1週間プログラム

**7日目に鏡を見るのが楽しみ!**  
**1週間徹底プログラムで、めざせ、即やせ!**

より早く、スムーズにやせたいという人のためのこのプログラム。スケジュール表のとりの食材をとれば、1週間後には、効果があらわれたという声も! しかも、食べる物が決まっていれば、自分であれこれ考える必要もなくてとってもらくちん。どんな人でも失敗知らずのダイエットです。  
6kg以上の大幅なダイエットを計画している人は、1カ月に2~3回のサイクルで実践するのがおすすめ。

らくらく成功 基本のやり方

- その1** 食事は「1週間徹底プログラムスケジュール表」のメニューを取り入れてください。  
脂肪燃焼スープは最低1杯は食べましょう。もっと食べられるようなら、好きなだけ食べて構いません。
- その2** 水分は毎日1.5~2Lとるようにしましょう。毒素排出の手助けをしてくれます。
- その3** 体を冷やすす働きのある冷水(氷水)や緑茶、コーヒーのとりすぎには注意。ピワ茶、番茶、シソ茶がおすすめです。
- その4** 1日にとる果物の量は、リンゴなら1個、ミカンなら3個程度を目安に。とりすぎには要注意。



1週間徹底プログラムスケジュール表

	朝	昼	夜	+α
<b>1day</b> 1日目 果物の日	脂肪燃焼ジュース 	脂肪燃焼スープ OR または  ゆで野菜・生野菜 (野菜の種類は自由。バターや油は使わない)	脂肪燃焼スープ 	バナナ以外の果物は食べてOK 
<b>2day</b> 2日目 おイモの日	脂肪燃焼ジュース 	脂肪燃焼スープ OR または  ゆで野菜・生野菜 (野菜の種類は自由。バターや油は使わない)	脂肪燃焼スープ 	夕食時にゆでたジャガイモかサツマイモを好きなだけ食べてOK 
<b>3day</b> 3日目 果物・野菜の日	脂肪燃焼ジュース 	脂肪燃焼スープ 	脂肪燃焼スープ 	バナナ以外の果物や、ゆで野菜・生野菜は自由に食べてOK。ふらつくようなら、ごはん、うどんなどの炭水化物を少しだけ食べても、ごはんならお茶碗に軽く1杯。 