

2020年2月吉日

3日間のうち2日はごはんが食べられる！！

『3か月で-17kg 3日間糖質リセットレシピ』 2/17 発売！

3か月で17kg減！を実現した究極のダイエット法

3日に一度、糖質をとらない日をつくるだけ！
簡単に実践できるレシピ集

急な飲み会のお誘いも断らなくて大丈夫!!

15年間リバウンドをくり返し28歳のとき体重が人生マックスの68kgになった著者が、メリハリをつけて糖質をとる「3日間糖質リセット」で3か月で17kgの減量に成功。

そのメソッドを簡単に実践できる『3か月で-17kg 3日間糖質リセットレシピ』を2月17日（月）に発売します。

究極のダイエット法「3日間糖質リセット」。その誕生までの汗と涙の感動ストーリーからダイエット法のメカニズムまで、マンガで分かりやすく解説しています。

また、55の実践レシピを掲載。おかずを低糖質に仕上げる調理ポイントのほか、3日間糖質リセットを成功に導く外食メニューの選び方や、コンビニ食材を使った超簡単レシピも掲載した“確実にやせる”一冊です！



『3か月で-17kg
3日間糖質リセットレシピ』
定価：本体880円＋税
発売日：2020年2月17日

コンビニ食材で超簡単レシピ！

サラダチキン鍋



さば水煮缶のトマト蒸し



外食メニューの選び方

蒸し鶏



たんぱく質が
たっぷり！

糖質2.7g

パスタ



原料に小麦粉を
使っているものは
高糖質なのでNG

糖質85.2g

2枚目で外食メニューの
一部を紹介



Before



After

著者：ボディメイカー JUN(じゅん) プロフィール

ボディメイクトレーナー。中学生の頃からさまざまなダイエットを試みては失敗をくり返し、何度もリバウンドを経験する。28歳のとき、人生最大の68kgを記録したのをきっかけに一念発起。フィットネスに目覚め、元ボディビルダーの師匠に指導を仰いで正しい食事法とトレーニングを学ぶ。ヘルシー&ビューティーフードアドバイザーの資格を取得。3か月で-17kg、脂肪率-16%を実現。29歳のときにベストボディ・ジャパン横浜大会でグランプリを受賞。翌年、ベストボディ・ジャパン金沢大会とベストボディ・USA大会でもグランプリを受賞。

3日間糖質リセットを成功に導く 外食メニューの選び方

NGかと思っていたけど…
 実はOK料理も！！

OK!

NG!

イタリアン



アクアパッツァ

糖質	8.6g
たんぱく質	25.5g
脂質	19.9g

※1人前あたり



パスタ

糖質	85.2g
たんぱく質	15.9g
脂質	12.6g

※トマトソースパスタの場合、1人前あたり

焼肉



牛もも(塩)100g

糖質	0.6g
たんぱく質	20.7g
脂質	8.7g



カルビ(味つけ)100g

糖質	3.4g
たんぱく質	13.5g
脂質	42.4g

中華



蒸し鶏

糖質	2.7g
たんぱく質	21.3g
脂質	5.9g

※1人前あたり



焼き餃子

糖質	29.6g
たんぱく質	19.6g
脂質	21.3g

※1人前あたり

ファミレス



ステーキ 150g

糖質	2.1g
たんぱく質	28.9g
脂質	22.5g

※つけだれは含まない

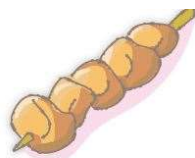


カレーライス

糖質	116.4g
たんぱく質	22g
脂質	37.7g

※ビーフの場合、1人前あたり

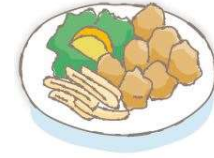
居酒屋



焼き鳥(塩)

糖質	0.1g
たんぱく質	9.6g
脂質	2.7g

※1串あたり



唐揚げ

糖質	38.1g
たんぱく質	24.1g
脂質	25.3g

※つけ合わせのポテトは残す、1人前あたり