

3日間のうち 2日はごはんが食べられる！！

2020年2月吉日

# 『3ヵ月で-17kg 3日間糖質リセットレシピ』 2/17 発売！

## 3ヵ月で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ヵ月で17kgの減量に成功。

そのメソッドを簡単に実践できる『3ヵ月で-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ヵ月で-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

2枚目で外食メニューの  
一部を紹介

コンビニ食材で超簡単レシピ！

外食メニューの選び方

サラダチキン鍋



さば水煮缶のトマト蒸し



蒸し鶏  
たんぱく質が  
たっぷりとれる！  
糖質2.7 g

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85.2 g

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ヵ月で-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。



Before



After

本書の一部を紹介

## 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

焼肉



牛もも(塩)100g

糖質	0.6g
たんぱく質	20.7g
脂質	8.7g

中華

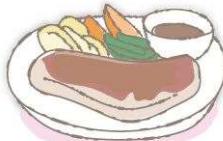


蒸し鶏

糖質	2.7g
たんぱく質	21.3g
脂質	5.9g

※1人前あたり

ファミレス

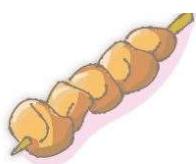


ステーキ 150g

糖質	2.1g
たんぱく質	28.9g
脂質	22.5g

※つけだれは含まない

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

## 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



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

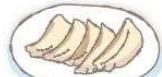


カルビ(味つけ)100g

糖質	3.4g
たんぱく質	13.5g
脂質	42.4g

※1人前あたり

中華

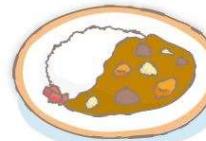


焼き餃子

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



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



唐揚げ

糖質	38.1g
たんぱく質	24.1g
脂質	25.3g

※つけ合わせのボテは残す、1人前あたり