

がんばらなくても2週間で-3kg!  
今話題の!!

宝島社 新刊情報

2022年7月吉日

# 『医者が教える奇跡の16時間断食』7/14発売 ～「空腹」があなたを若返らせる!? 認知力や記憶力UPも！～



わかりやすい医学解説でテレビ・ラジオ出演や執筆活動など幅広く活躍している石原新菜先生監修の『がんばらなくても2週間で-3kg 医者が教える奇跡の16時間断食』を7月14日に発売します。

継続しやすく、効果が期待できるダイエット法として注目を集めている「16時間断食」。

本書では、監修の石原先生も実践する、16時間断食の正しい方法をイラスト付きでわかりやすく解説。断食でリバウンド経験のある方や、より効果を出したいという方のために、継続するコツや、より効果的な運動法やマッサージ法も紹介しています。

『がんばらなくても2週間で-3kg 医者が教える奇跡の16時間断食』  
定価：1430円（税込）発売日：2022年7月14日

## ダイエット・美容・健康にいいことづくめ♪ 16時間断食を徹底解説!!

### ✓ 食べすぎは不調の原因?

- ・老化のスピードを加速させる
- ・血管を傷つける
- ・病気のリスクが高まる

“食べすぎ”には  
リスクがたくさん…



食べすぎると、消化できなかった質や脂質で血液がドロドロになります。外見は太っていないくとも、血管は太っているかも知れません。

### ✓ もっともハードルが低いのは「朝食断食」

#### 朝食断食は軽めの糖分摂取はOK!

朝は“排泄の時間”。排泄を優先し、朝食をとるのは避けましょう。糖分不足によるふらつきを防ぐために、「にんじんりんごジュース」などでゆっくりと糖分を摂取するのが「朝食断食」のやり方。



ストレスを感じにくい  
「朝食断食」

### ✓ 断食生活に取り入れたい最強の3食材

脂肪と糖を燃やす  
蒸しショウガ

脂肪燃焼を助ける  
お酢

天然のダイエットサプリ  
米ぬか

### 監修者の取材・出演ご相談ください!!

#### 監修 石原新菜（いしはら にいな）プロフィール

医師・イシハラクリニック副院長。ヒボクラティック・サナトリウム副施設長。健康ソムリエ理事、ロングライフラボ理事。1980年、長崎県生まれ。医学生の頃から父の石原結實（ゆうみ）とともにメキシコのゲルソン病院、ドイツのミュンヘン市民病院の自然療法科、イギリスのブリストル・キャンサー・ヘルプセンターなどを視察し、自然医学の基礎を養う。2006年に帝京大学医学部を卒業後、大学病院での研修医を経て、イシハラクリニックにて漢方薬処方を中心とする診療を行う。現在、テレビ出演や執筆活動、講演なども行っている。



### ✓ 空腹でいることのメリットとは?

- ①便秘解消
- ②自律神経を整える
- ③幸せホルモンが増える
- ④細胞が活性化して若返る
- ⑤認知力や記憶力がアップ
- ⑥体内の脂肪を分解する



### ✓ 適度な運動とリンパマッサージで断食の効果がアップ♪

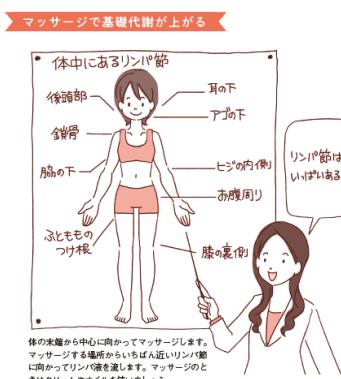
健康的に痩せるためには

筋肉も必要

リンパ節に向かって  
マッサージ



断食をすると体が体内の脂肪を分解してエネルギーを作ります。このとき筋肉も分解されます。筋肉量が減ると基礎代謝量が下がって、痩せにくく体質になりますので、筋肉量を減らさないように運動をしましょう。



筋肉量が減ると  
痩せにくくなる!?