

⑦

じゃあ、空腹をガマンできなければどうすればいいの？

ジュースならつらいけど、続けられないわさー

①

朝食抜きも3日目。でも、お腹はすくしめまいもするし、もう無理〜！

⑧

例えば...

- 飲みものに少しだけ甘味
- 具なしのみそ汁
- 少しの黒砂糖をかじる

空腹は血糖値が下がったときに感じやすいので、工夫をすれば楽にクリアできますよ！

②

ダメなの？

夜食や間食とか...

今まで一日3食の生活だったからね。...ところで、朝食抜きの分、他で多く食べてない？

⑨

おいしい!!

具なしみそ汁はお腹にたまるよ

でも、朝食抜きだと栄養面は大丈夫？

胃に食べ物を入れず血糖値をゆるやかにキープできるんです

③

だって、お腹がすくから おやつをつい...

⑩

しっかり栄養吸収!

朝食抜きは胃腸の消化吸収効率も上げるので、食事が3分の2になっても栄養的に問題ありません

2〜3カ月間は体重が減ることがあるけれど、その後は適正体重に落ち着きますよ

④

まずは一日3食のまま、つまみ食いはやめましょう

⑪

私も、コーヒーや紅茶に豆乳を入れて飲むこともありますよ

※ 水以外の飲み物は徐々に頻度を減らしていくのを勧めます

まずは微糖のコーヒーからスタート!

それなら安心かも！時間をかけて無理せず朝食抜きを試してみよう

⑤

ごはん1杯を食べていたら

1週間後には、朝は水分だけになるように減らそう

おかゆに 半分に

慣れてきたら、朝食の量を減らします

⑥

「朝は水分だけ」なら、牛乳やジュースでもいいのかな？

2〜3週間で慣れるよ

一時的ならいいけれど水以外何も摂らないのが理想ですね