

ダイエットに水が良いって知らなかった！  
今までいろんなダイエットを試してみたけど、正直続かなかった私。  
スポーツも苦手だし、でも「水」なら続けられそう。

普通に蛇口からでる水道水よりも不純物の少ない純度の高い水の方が効果はあるようです。  
もちろん、水を飲んで、循環がよくなってくればトイレの回数が増えるため、頻繁にトイレに行く  
こととなります、そのくらいリスクはしょうがないですね。  
意識的にいつもとはあきらかに水を飲む量が増えるのですから。

まず、水を飲む量は自分の体重の3~4%になるようにします。  
こまめに少しずつ、食事前などを中心に飲みます。このダイエットに効果のあるタイプは肥満ぎみの大食漢  
だそうです。  
大食いの人ほど水をあまり飲まない傾向があり、食事は濃い味になりがち、ジャンクフードなどの油っぽいも  
の、甘味料や添加物も大量に入ったものを多く摂取している人は水をたくさん飲むことで今まで濃い味に  
慣れてきた味覚が激変するらしいです。

本来水は味がありませんよね、その味のない水をたくさん飲むことで、薄い味や少量で味覚の満足感を得  
られるようになったという話はよく聞きます。

気をつけたいのは無理して短期間で体重を落とそうとして食事量を急激に減らして水をたくさん飲み始め  
てしまうこと。逆に水太りになって体重が増えしまったり、むくみやすくなったり、体力の低下などの問題が  
出てきてしまうので、水で痩せる場合はしっかり食事をし、水をこまめに飲むことです。  
そうすれば体力の低下を防ぎ、身体の循環を良くし、老廃物も排出できお肌の調子も上がります。  
慣れてくれば、水を飲むだけで満腹感を感じるようになり自然に食べる量も抑えられてきます。

水で簡単ダイエットは使い方さえ間違わなければ健康的なダイエットにはとても優れています。

これから夏に向けてダイエットを考える人は多くなりますが、ダイエット法にはそれぞれの特徴があります。  
まずは摂取カロリーを抑えるいわゆる食べないダイエット法です。体を動かすのが苦手な人が手を出しやす  
く、短期間で体重を減らせるダイエットとして今でも人気のあるダイエット法です。  
しかし、短期間に摂取カロリーを抑える方法は体重減少もすぐに結果が出ますが、すぐにリバウンドしてし  
まうという事も頭に置いておいた方がいいでしょう。

次に脂肪燃焼、カロリー代謝を上げて消費カロリーを増やしていくダイエット。脂肪燃焼には最低でも20  
分間の運動が必要だと言われています。毎日体を動かし脂肪を燃やしていくために体重を落とすにはそれ  
なりの持続できる期間が必要です。普段から継続的に体を動かすことができないと、3日坊主になりがち  
で途中でやめてしまう人も多いため、意志の強さが必要となるでしょう。

次に誰でも簡単にコツコツと続けていける水ダイエット法。  
毎日無意識にのどが渇くと摂取する「水」を使って便秘改善と腸内を活発にしながらダイエットするデトク  
ス法です。

これなら誰にでもすぐにできて、続けられそうですね。  
私も夏に向けて自分の体重と向き合ってしっかり適量3~4%ほどの水を飲み始めてみようと思います。  
食べたものを体内でエネルギーに変えるために、エネルギー燃焼には「水」が必要ですし、なんだかとても  
楽に痩せられそうな予感がします。

水ダイエットの特徴

1. 食事の前や空腹時などに水を飲むと満腹感を感じやすくなり、食べる量を抑えることができる。
2. 水分を多く摂取することで、汗や尿から老廃物が排泄しやすくなる。デトックス効果。
3. 循環がよくなることで、胃や腸が刺激され便秘が解消されやすい。

4.酸素や血液の循環作用に伴い新陳代謝を活発にして、痩せやすい体になる。

これだけの効果が期待でき、高額なダイエットフードやダイエット機器に頼ることなく、今すぐにできるダイエットとしてはコスパも優れた「水」ダイエットこれは超オススメ！！

海外のセレブやモデルも実はこの水ダイエットは日常から行っていますよね、セレブが好きな大きめバックの中には必ず「ペットボトル」に入った「水」が入っているはずですよ。  
出かける時もランニングする時もセレブは常にペットボトルを持っています。  
まさしく、普段から水でダイエットしながら生活しているんですね。

じゃあ、私はどんな水にしようかな。

日本人に合うのは軟水と言われているし、しかし硬水の方がダイエットには良さそうですね。

決め手は、いつもよりたくさんのお水を飲むのだから、毎日続けても安心して、安全なピュアな水。  
普段飲み慣れていない硬水よりも超軟水がいいようです。赤ちゃんでも安心して飲めるくらいのピュアウォーターの優しい水を選んで身体に負担が少ない良質でおいしい水を選んで、すぐに始められる水でダイエットでお肌も身体の中もキレイにデトックスしましょう！