

ダイエット 1ヶ月目に行うこと

① 朝一番にレモン水を飲む

(レモン 1/2 個 を搾ったものに水と、ヒマラヤ岩塩少々、リンゴ酢 (マザー入りのもの)、唐辛子ペッパーを入れる)

② 小麦製品をやめる

(パン、パスタ、ケーキ、うどん
ラーメン、お好み焼き、スイーツ類)

③ 乳製品をやめる (牛乳、ヨーグルト、チーズ等)

④ 食べる時間と食べない時間をしっかりと分ける

食べない時間は 12 時間以上取る (食べない時間は
コーヒーやお茶などの水分を摂取はしてよいが、糖
分は摂ってはいけない)

⑤ 1日に 1.5~2 リットルは水を飲む