

FOREVERGREEN

KETOPIA™

20-DAY GUIDE

20日間ガイドライン





10日間キートピア・リセットプログラムが終わりました。 次は何ですか？

10日間キートピア・リセットプログラムを終了し、オートシップで注文をしている10日間キートピア・リセットパックが届くまでの間、このシンプルなガイドに従って、健康なライフスタイルを維持することができます。

10日間キートピア・リセットプログラムは、何回でも続けて行うことができます。ただ、定期的な運動や、十分な水分補給と休息、そして不安や質問があれば、かかりつけの医師に相談することを忘れないでください。また、続けてキートニックス、ドウバイツ、フィックスを個別に、健康維持プログラムの一部に取り入れることができます。

健康を習慣にしましょう

ご存知の通り、10日間キートピア・リセットプログラムは、あなたが理想の目標体重を達成するために、食べ物に関してもよりよい選択をすることができるようにサポートします。このガイドは、同じ目標のもとに考案されました。10日間キートピア・リセットプログラムの合間でも、健康を習慣としたいあなたに、いくつかの提案をしたいと思います。

1. 朝食にフィックスを！
2. 低血糖食品を選んで食べよう。
3. いつでもどこでも、健康スナック“ドウバイツ”を！
4. 穀類は全く避けるか、最低限に抑えよう。
5. パン、ご飯、麺類の誘惑に打ち勝とう。
6. 脂肪分の少ないタンパク質をたくさん食べよう。
7. たくさんの野菜を、できれば生で食べよう。
8. 料理にはココナッツオイルのような良質の脂肪を使おう。
9. 4時間ごとに食べて、筋肉を保護し、血糖値のバランスを保とう。
10. 毎食、1人前のタンパク質、体に良い脂肪、そして野菜を取ろう。



ご存知ですか？

生野菜の多くは“ネガティブカロリーフード”と言われています。つまり、食べたり、よくかむことにより、消化の過程で、より多くのカロリーを使うということです。

大好きな炭水化物

白米
ジャガイモ
そば
小麦パスタ
バナナ/スイカ/パイナップル/ドライフルーツ

代替りの低血糖食品

玄米
サツマイモ
いとこんにやく
豆腐パスタ
新鮮なベリー類。冷凍でも可

1日の食事のサンプル

バランスの取れた食事を取るために

朝食：

卵2個、卵の白身だけのスクランブルエッグ3個、新鮮な野菜

昼食：

鶏むね肉のグリル 約85グラム
蒸したブロッコリー 1/2カップ
蒸したサツマイモ 1/2カップ
ブロッコリーにつけるバター 少々

スナック：

フィックス 1袋

夕食：

焼き鮭 約85グラム
蒸したグリーンビーン 1/2カップ
生野菜のサラダ 1人前
脂肪分の高いドレッシング 大さじ2杯

デザート：

焼いたドウバイツ1個（オプション）

パレオ食やプライマル食に慣れている方には、10日間キートピア・リセットプログラムの合間のメニューとして取り入れると、更なる結果につながります。大切なのは、あなたのライフスタイルに合った健康的な食生活を選ぶことです。しかし、10日間キートピア・リセットプログラムの合間でもキートジェニック・プログラムの継続をご希望の方は、キートピアフードとレシピガイドを活用してください。



食べる量は関係ありますか？

もちろんです！しかしながら、食べるものを計ったりすることは、不便なこともあります。ここではこのプログラムを継続するための適切な方法やルールをご紹介します。

- タンパク質はあなたの手のひらくらいの量に抑えましょう。
- 複合炭水化物（玄米、サツマイモなど）または調理済みの野菜は、あなたのこぶしより少し小さいくらいの量に留めましょう。
- フルーツに関しては、それ自体がちょうどいい大きさになっているものがほとんどです。例えばリンゴや桃のような、自分のこぶしより少し小さめの新鮮なフルーツを毎日食べましょう。
- 生野菜は、大体こぶし2つ分くらいの量を食べましょう。

食べ足りない？

これから一生、大好きな食べ物が食べれないのは辛いでしょう。ありがたいことに、健康であるということはバランスを取ることであり、成功者であるということは、現実的になるということです。一週間のうち一食だけ、このプログラムには含まれていない食事を、できれば午後4時以前に取られることをお勧めします。そして、この特別な食事を毎週同じ日に取るように心がけてください。

午後4時前に食事を取ってしまうのには、理由があります。この時間のあたりから、新陳代謝が落ち始めるからです。高カロリーで、糖分や脂肪分が多い食べ物を夜に食べると、体重増加の原因になりかねません。このような食べ物を一日の早いうちの食べておくと、燃焼する時間をより長く取ることができます。



運動しよう

運動と健康は密接に結びついています。このプログラムだけでなくどんな体重管理プログラムも、適度な運動と組み合わせることで、最高の結果を出すことができます。定期的に運動していない人は、今日から始めましょう！

心と体のために、毎日1日20分使いましょう。近所を元気に散歩するなど、簡単なことでいいのです。きっとすぐに運動を毎日の習慣にすることができるでしょう。

定期的に運動をすることで、私たちの体に以下のようなことが起こります。

- 心的状態の改善
- ストレスの軽減
- エネルギーの増加
- 快眠
- より健全な性生活
- 過剰な体重増加の防止
- バランスの取れたコレステロールレベル
- 自尊心の向上
- 精神的安定の向上



水分補給しましょう

10日間キートピア・リセットプログラムの合間にも、同じ量の水を飲みましょう。水を飲むことは、体の中がシャワーを浴びるようなものです。人間の体は70%が水でできています。ですから、体は適切に機能するために、常に水分を必要とします。あなたの体重を30で割ったリットル数の水を毎日飲まれることをお勧めします。

毎日十分な水分補給をしているか自信がない人は、おそらく十分に摂ってはいないでしょう。通常、のどが渴いたと感じるときは、すでに水分不足に陥ってしまっている状態なのです。のどの渴きは、よく空腹と間違えられます。今度お腹がすいたら、水を飲んでみてください。そして数分待って、本当にお腹がすいているのか、のどが渴いているのか、自分の体に訊いてみましょう。驚きの答えが聞けるかもしれません！



You can do it

— あなたならできる —

途中で脱線してしまったり、誘惑に負けてしまうと、そこですべてが台無しになったと思いき、その日一日をあきらめてしまいか、時にはプログラム自体をも辞めてしまう人が多くいます。しかしそれは、朝寝坊をしてしまったがために、1日仕事に行かないことにするのと同じことです。もし途中でつまづいてしまっても、すぐに立ち直れば大丈夫なんです。時間が経つにつれてつまづく回数も減り、どんどんあなたの望む健康なライフスタイルに近づくことができるでしょう。