

## 7日間脂肪燃焼ダイエット

このダイエットは心臓外科で手術の前に安全に急速な減量を行うために用いられています。

このダイエットは急速な脂肪燃焼を行います。

この方法で体内の不純物を洗い流し、すっきりした気持ちになります。

このダイエット方法は、簡単に作る事が出来るスープを毎日食べる事で行います。

このスープはいつもで食べる事が出来ます。スープを食べる程体重は落ちます。

### ☆ 脂肪燃焼スープ☆

◎材料	玉ねぎ (大)	3 個
	ピーマン (大)	1 個
	キャベツ (大)	1/2 個
	セロリ	1/2 本
	ホールトマト	1 缶 (400g)
	チキンスープの素	1 個

◎作り方 野菜を食べやすい大きさに切り、大きめの鍋にスープの素・ホールトマト・切った野菜・それに水を浸る位加え10分煮る。その後野菜が柔らかくなるまで煮る。

★ 味付けに 塩・カレーパウダー・チリソースなど好みに応じて加えても良い。

★ 好きなだけ いつでも このスープを食べても良い。

◎食べてはいけない物

◇ アルコール：体内の脂肪の排出を邪魔する。飲んだら24時間待って始める。

◇ 炭酸飲料（ダイエットコーラを含む。

飲み物は、水・お茶・ブラックコーヒー・甘味料の入っていないフルーツジュース・無脂肪のスキムミルクのみにしてください。

◇ 揚げ物・パン・小麦粉の入った食べ物・砂糖・あらゆる甘味料

◎このダイエットでは肉を取る事を要求しますが、代わりに茹でるか焼いた鶏肉（皮は食べない）、または煮魚でもかまいません。

1日目	スープと果物だけの日（バナナ以外の果物。甘味料の入らないフルーツジュースは大丈夫）
2日目	スープと野菜だけの日（青野菜を取る。果物・豆類は食べない）
3日目	スープと果物と野菜の日（今日は1日目と2日目のコンビネーションです）
4日目	スープとバナナだけの日（バナナ3本・無脂肪ミルク500ml・多量の水を飲む）
5日目	肉とトマトの日 スープ最低一回（肉350~700g・トマト6個まで。多量の水を飲む）
6日目	牛肉と野菜 スープ最低一回
7日目	玄米・野菜・甘味料の入らないフルーツジュース・スープ最低一回



結果 指示通り行っていれば、貴方は5kg～8kg程度減量しているでしょう。  
それ以上減量している場合は、ダイエットを再開する前に最低2日間は普通食にしてください。  
7日間ダイエットは何度でも安全に繰り返すことができます。  
そしてこのダイエットは体の不純物を除去する効果があります。