

勝手に痩せる♡ 水の飲み方



あなたもわぶも私たちの体は60%が水でできています。
水がなければ3日で死ぬと言われてるくらい水はとっても
大事なもの！もし水分不足になると…



疲れた、なんか痩せにくくなった、
お通じも悪いし、むくみもひどい、
辛いよ～！！

水不足が原因だよー！！ダイエット
頑張っても水不足じゃ台無しになるよ！
水とダイエットの関係を理解しよう！！



水を飲むとなぜ痩せる？

①老廃物を排出するから

水が不足すると、血液やリンパの流れが悪くなり、不要になった老廃物がいつまでも体内に溜まったままに！！**体内にゴミを抱えてるから体重は増えるし、老廃物が流れないとむくみにもつながる。**



②基礎代謝がアップするから

基礎代謝とは私たち人間が生きてるだけで消費しているカロリーのこと。**基礎代謝が高ければ何もしなくても消費するカロリーが増えるから痩せやすくなる。**水を飲むと体内の温度が適度に下がって体は体温を上げようと内臓を活発にするから基礎代謝も上がる。

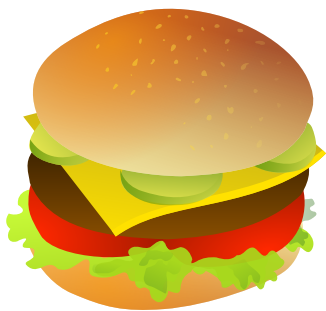


③お通じが良くなるから

水が不足すると、便が硬くなり、かさも減るから腸内で移動しにくくなる。すると腸の中に便がどんどん溜まって体重も増えるしぽっこりお腹の原因になることも。

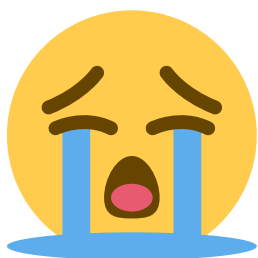


④食欲を抑えるから



お腹が空いたときや、おやつや食事を食べる前に水を飲むとある程度空腹が紛らわされるしカロリーゼロだからもちろん太らない。食べ過ぎ防止にもなる。

お水を飲むといいことばかり！



でも味もついてないただの水を意識してこまめに飲むってハードル高いよー！

そんな人はこちらもchek!!



真似するだけでOK!!

おすすめ水飲みタイミング

これで1日に必要な量はほぼ飲める！

①朝起きてすぐ1杯

②朝ご飯前or中に1杯

赤文字は特にオススメ！

③午前中に1杯、or

500mlのペットボトル半分

④お昼ご飯前or中に1杯

⑤トイレの後に1杯

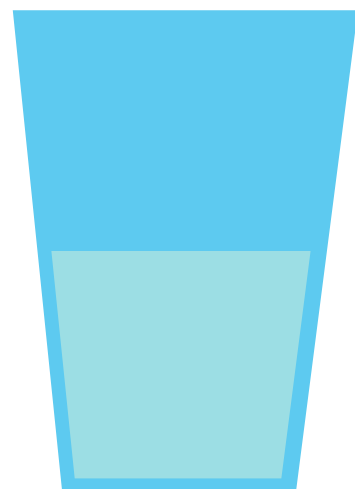
⑥お風呂の後に1杯

⑦夕食前or中に1杯

⑧寝る前に1杯

⑨口寂しくなった時に1杯

1杯200ml



！ 注意点 ！

(わぶのリアルな失敗談)

①一度に大量に飲まない！

一気に飲んでも吸収できない、できなかった分はおしっこになるから「トイレがめっちゃ近くなる」だけ！

わぶも昔は20分に1回はトイレ行っていました。後追い期の子供はトイレに行くたび号泣！！阿鼻叫喚！

②冷たすぎに注意！

あれは暑かった日のこと、子供と公園に行く前に冷たい水を一気に飲んだ。そしてトイレから1番遠いところで急にお腹がゴロゴロピー！トイレに行こうとするも子供はもっと遊びたいとイヤイヤ。冷や汗かきながらなんとか辿り着きました。急に内臓冷やすと腹痛を引き起こすので注意！

③緑茶やコーヒーはほどほどに

緑茶やコーヒーに入っているカフェインは利尿作用があるからトイレが近くなるし、午後15時以降に飲むと夜眠れなくなることも。私はどんなに飲んでも寝れるけど、睡眠の質は下がってむくみやすくなることがある

ま

と

め

まずはこれだけやってみよう！

朝起きたらとりあえず
コップ1杯の水を飲もう！

わぶは毎朝コップ1杯の
水をレンチン1分30秒~して
「カンタン白湯」を飲んでいるよ！
体も温まって目も覚めて代謝も上がるからオススメ！
コップ1杯の水を飲む習慣ができれば
やってみてね！

