

ストレスからの食べすぎを卒業する

食べて お菓子断ち！



ココロが穏やかになる食事法

☑️口寂しくってチョコやアメをしょっちゅう食べてしまう。

☑️食後のデザートは別腹

DAINA式

ビューティースタイル

☑️疲れるとお菓子に手が伸びる

解決！

こんなお悩みはありませんか？

☑️口寂しくってチョコやアメを
しょっちゅう食べてしまう。

☑️食後のデザートは別腹

☑️疲れるとお菓手に手が伸びる

☑️子供に隠れてお菓子を食べている

☑️自分がお菓子を食べるから、
こどもにも仕方なくあげてしまう

☑️コンビニスイーツを
ついつい買ってしまふ。

☑️食べ始めるとお菓子が止まらない。

☑️お菓子を食べるために主食を減らしてい
る



どれくらい☑が付きましたか？

今あなたは「お菓子を止めたいなあ」と思っているかもしれません。

でもね、無理して止めても、ある日爆発して、またお菓子を食べ始めてしまうんじゃないかしら。

何故なら私がそうだったから！

止められないのは、あなたが悪いのではない！ただ「食べ方」をしらないだけなんです。

あなたに必要な栄養が十分に補えれば、脳は満足して、**お菓子の食べすぎをストップ**することができるでしょう！

そう、お菓子が食べたいママ！
あなたは「**栄養不足**」なんです！
(キッパリ!!!)

今回はこのなかでも、
もっともよくある、
3つのお悩みについてお答えします！





☑口寂しくってチョコやアメを
しょっちゅう食べてしまう。

手の伸びるところに、チョコやアメが
あるとついつい食べてしまいますね！

まずは、飲み物を1杯飲みましょう！
ハーブティーなど温かいものを飲んで
落ち着きます。

空腹ではないのに、食べているチョコ
やアメは5分程度たつと、食べたい気
持ちがおさまるはず。

それでも何か食べたいときは、バナナ
や味噌汁がオススメです。

心を落ち着かせる効果があり、お腹も
満たされますね！

それでも、食べたくなってしまうので
あれば、栄養不足が原因です！



☑食後のデザートは別腹

この気持ちわかります！

もしかして、デザートを食べるために、
主食であるご飯を抜いていませんか？

デザートは食べてもいいのです。

炭水化物も必要な栄養素。

必要な栄養が入ってこないと、デザート
の食べすぎを招きます。

お菓子やスイーツではなく、栄養のあ
る主食を食べましょう！

そうすることで、食後のお菓子・ス
イーツの食べすぎを防ぐことができま
す！



☑ **疲れる**とお菓手に手が伸びる

疲れたらお菓子を食べたくなりますよね！

なぜなら、**甘いものを食べることが一番手っ取り早いストレス解消法**だから！

対策は、**お菓子がいつでも食べれる環境を変える**(買いに行かなきゃ食べれない)

遠くに置く、食べれる場所を決めておく(移動しなくちゃ食べれない)

※これは難しいお悩みですよね！
もし出来なかったら、**疲れやストレスに強い身体を栄養で作るのが近道**です！

今回は、3つのお悩みについてお答えしました！

わかっているけど、難しいと思われた方いらっしゃいますか？

恥ずかしながら、私も以前はできませんでした。

もちろん、意識はとても大切です！

実は！上記の3つの悩み、すべて食べることで解決できるんです！

やってみただけど、やろうと思ったけど、できなかった方は次のページの特典をご利用くださいね！

著者プロフィール



美容業歴16年以上。健康でキレイになりたい女性、約11,000人以上をサポートした実績。

健康・キレイになりたい女性に対して、身体の不調(肩こり・便秘・頭痛など)やダイエット、肌についての悩みに対してアドバイスを
行う。

2017年3月に夫の仕事の都合で、東京から福井県へ住まいを移し、個人事業主へと転身する。

免責事項

この「食べてお菓子断ち」は、DAINA式ビューティースタイル(ママ食funセラピー)のメソッドを実践した方、そして私が実践した経験をもとにお届けしております。その結果には個人差があります。なので、「食べてお菓子断ち」を実践していただいた結果に一切の責任を持ちません。ご自身の責任で実践していただけますようお願いいたします。

著作権

2018年9月

著者：DAINA（大道 奈緒子）

発行所：DAINA式ビューティースタイル

HP : <https://aroshoku.com/>

連絡先 : mamashokufun@gmail.com

本教材の内容は著作権、知的財産権によって保護されています。教材に含まれる内容を一部でも許可なく、転売・転載・配布するなど一般に提供することを禁止いたします。引用・転載・教育をご希望の場合は別途お手続きが必要となります。

ご了承ください。