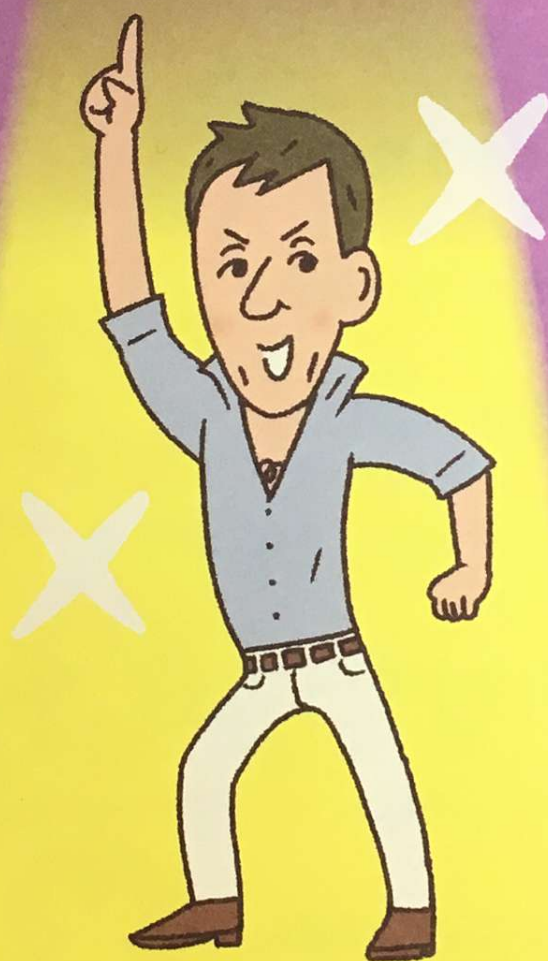




ムリなくヤせる

西荻式 ダイエット



監修=千木良 淳

西荻式 ダイエット



監修＝千木良 淳

西荻って、グルメで、呑兵衛で、そんなもってゆるい。とにかく「人生楽しんでる」人が多いよね。私もそんな西荻が大好きです。

そんなふうになんて思ってたなら、どんどん体がゆるんできちゃう……そう思ってるそのこのアナタに朗報！ 西荻をいっぱい楽しんでなおかつそれでも、やせて若々しいままでいられるダイエット方法があるんです！

このダイエット、おもいきって「西荻式ダイエット」と名づけちゃいました。ストレスを溜めずにしっかりとやせる。それが「西荻式」の極意。これからみなさんに説明します。

なかなかやせないあなたの常識 **西荻式** では

- ① 三食しっかり食べる。
- ② 運動でカロリー消費。
- ③ お肉はひかえめに。
- ④ 脂もひかえめに。野菜中心で。
- ⑤ お酒もひかえめに。
- ⑥ 夜はひかえめに。
- ⑦ 外食は太るのでNG。
- ⑧ とにかくガマン。