



ダビデ式 運動なし正月太り解消メソッド

アカウント
一新記念
正月プレゼント

3日で3kg痩せた手法を公開

ダビデ式

運動なし 正月太りがやばい…
今年こそは痩せたい…

正月太り解消メソッド



ダビデ



【著作権について】

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。
下記の点にご注意いただきご利用ください。

このレポートの著作権は作成者に属します。
著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このレポートの開封をもち、下記の事項に同意したものとみなします。

このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為をおこなった時、その他不法行為に該当する行為をおこなった時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等をおこなう権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者、パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このレポートを理由することにより生じた、いかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は一切の責任を負わないことをご了承願います。

※当レポートは全ての方に効果があることを保証するものではありません。

ダイエット実践に関しては、体質や環境の違いから、その効果には個人差があります。また、病院等にて治療中、通院中の病気がある場合、必ず医師に相談してからお試しください。

(最終ページに、追加特典のご案内がありますので、お楽しみに！)

ダビデです。

この度は「正月太り解消メソッド」を受け取っていただき、ありがとうございます。

年末にTwitterアカウントを変更し、
今回、ちょうど正月太りで悩む時期なので

正月太りに悩んでる方向けに
本書を作成してみました。

まずもって、
本書を受け取っていただいたということは、、、

- 「正月食べ過ぎて、体重が…」
- 「カラダが重すぎて、やばい・・・」
- 「お腹のお肉が…顔がパンパン」
- 「正月からの3連休で身体が重い…」

など、危機感を持たれていたり

なんとなく「ヤバいなあ体重計乗るのが怖い」と
今の自分の状態を見て見ぬふりをしている方。

どちらにしても正月で太った体重を

『少しでも”なんとかしたい”』

という方かと思います。

まず最初に

正月太りは誰でもします。

まとまった休みで、仕事からの開放され

久しぶりに会う友人、家族・親族と過ごす
楽しく大切な時間

それと、、、

「豪勢な食事」

お正月に、
おせち お雑煮 おもち お蕎麦

クリスマスからの流れで

ケーキ チキンレッグ オードブル

お酒

など...

楽しまれたと思います。

お正月は、1年の中で一番リラックスでき
家族団欒、大切な時間なのではないでしょうか。

私ダビデは、、

家族や友人との時間を大切にしたいので、

この時期は、好きに食べて 飲んで
楽しんで良いと思ってます。

ここで楽しまず、どこで食事を楽しむのかと！

お雑煮も美味しいし、
お餅も3個は余裕で行けちゃいますよね。

お節もお酒の肴にちょうど良いし、

正月の、のほほんとしたテレビ番組を見ながら、
お菓子を常にパリポリ、酒をごくごく。。。

分かります。

私も基本そんな感じです。

ただし、その代償として、、、正月明けは、

顔はパンパンでむくみ
お腹もぱんぱん
食べ過ぎてて、身体が動かない。。

「鏡を見て、年を越えたら別人じゃん！！！」

「こんな姿で、会社や学校行くの恥ずかしいよ！」

「もうすぐ、友人の結婚式なのに！！」

「あと一月で中学の同窓会があるのに！！」

「こんな姿は自分は許せない！！！！！」

と焦っている方や、
鏡を見て自己肯定感が低くなっている方は、

是非本書を読み、実行してみてください。

また、

なるべく早めに対処することが重要

正月太りは、早めに対処すればするほど
スッと落ちやすくなります。

ただし、何も対処せず期間を置けばおくほど、
体内に脂肪が蓄積しダイエットするのが
大変になるんです。

正月太りをどうにかしたい。
大切な用事がある。

という方は、本書に書かれていることを忠実に実行してみてください。

5日間で本気で3kgくらいであれば
体重を落とすことができます。

んじゃ行きます。

※本レポートの最終ページに、追加特典のお知らせがあります。
楽しみにしててくださいね。

1.食べたことに後悔はしない。前を向く

人により食べ過ぎた「期間」は違うかと思います。

- ・ 12月24日のクリスマスイブから、胃が休まらない方
- ・ 大晦日から三が日まで暴飲暴食した方
- ・ いやいや12月の忘年会からだよって方
- ・ 正月後の3連休まで、しっかり楽しめた方

人によりさまざまかと思います。

しかし、本書を手にとった瞬間、そんなこと忘れてください。

今から、変えれば良いんです。

たとえ、あなたがタイムマシンに乗り
昨年末に戻ったとしても

また同じように楽しむと思いますし、

そもそも、その時間は
大切な人や家族と楽しむべき時間です。

私もタイムマシンで過去に戻っても
同じことをします。

しかし、食べ過ぎたる前の身体の状態に
戻すと、あなたが決めたのであれば

決めた瞬間からは前を向き、
過去のことは忘れてください。

次に、なぜ正月に一気に体重が増えるのでしょうか？

2.お正月に一気に体重が増加する原因

そもそも「正月太り」は、多かれ少なかれ皆します。

まとまったお休みで、解放感から食べたり。

家族が作る食事を食べたり、
ついつい、いつもよりカロリーを摂るものです。

大体1～3キロくらいは平均で増えるとのこと。

ただし、1kg脂肪で太るには
「7,200キロカロリー」必要です。

- 男性の基礎代謝は1日2,500キロカロリー
- 女性では1日2,000キロカロリー
(体型や運動量によって変わります)

いくら正月中は、活動量が減ると言っても、
3キロ脂肪のみで太るには、

「21,600キロカロリー」を基礎代謝に
上乗せして取らなければならないのです。

しかし、実際に体重は3キロ増えてますよね。

それって脂肪だけで体重が増えているんじゃないんです。

「正月に一気に体重が増加する原因」

正月に短期間で体重が増えている理由は、大きく2つです。

=====

- ① 身体の中の水分による増加
- ② 腸内に溜まった便

によるものです。

=====

- ① 身体の中の”水分”による増加
の原因としては、

~~~~~

- ❶ 塩分や味付けが濃いおせち料理  
→ 塩分による水分での体重の増加
- ❷ 炭水化物を多く摂取  
→ 炭水化物による水分での体重の増加

によるものです。

~~~~~

細かく見ていきましょう。

①「塩分による水分での体重の増加」

塩分を摂りすぎると、むくみの原因となります。
その原因は、体内の「塩分」と「水分」のバランスが崩れることにより起こります。

身体の塩分濃度を薄めようとして、水分の排出を控え、体内に水分を溜め込むという仕組みです。

過剰に水分を溜め込むと、
水分・老廃物が血液循環・リンパ液の循環を

血管、リンパ管から漏れ出し、皮膚と皮下脂肪に留まり、
結果、むくみとなります。

②炭水化物による水分での体重の増加

炭水化物（糖質）は、1gにつき約3倍の水分と、
くっつく性質があります。

そのため、食べた分だけ純粋に体の中の水分が増えます。

余計な水分が溜め込まれて、その分がむくみとなります。

②暴飲暴食で腸内に溜まった便

暴飲暴食で腸内に溜まった便の原因としては、

年末年始の暴飲暴食や、
炭水化物や動物性タンパク質を中心とした食事、

寝正月により胃腸の不調。

腸内環境の悪化により便秘になることがあります。

大体、1日の排泄量は「200g」

この量が、出ない日数分溜まる計算になります。

また、食物繊維不足になると、

便が出ても、ウサギのコロコロうんちだったり

出切らないことも多い。

便秘になると、血行不良やリンパの流れが悪くなり、

余分な水分も体内に溜まりやすくもなってしまいます。

そもそも、便秘になると、

だるさや疲れやすさなど、体調不良の原因になります。

年末年始の休み明けに、どこか体調がすぐれないのは、

そのせいかもしれません。

大きくこの2つが、正月太りの正体です。

3. 「正月太りの対応策」

正月太りの正体が、
「むくみによる体内の水分の増加や便秘により、体重が増えている」

水分や便であれば、すぐ体重が減らせそう
に思えますが。

とはいえ、、この状態を長くキープすると、
体脂肪が本当に身体に定着してしまいます。

対応策を打つのであれば、1日でも早い方が吉です。

暴飲暴食の日数が多ければ多いほど、
体脂肪の身体への定着は始まってしまっています。

早めの対応が大事ですので、
これからお伝えする“対応策”を
すぐに取りってください。

『対応策①：午前中は、なるべく胃腸を休ませる』

人により「三食しっかり食べた方が良い」
と言う方もおりますが、

私はそうは思いません。

特に、朝起きてお腹も減ってなければ
食事をするべきではない と思っています。

特に連続で暴飲暴食をした翌日の朝は、
胃もたれがして“グッー”
とお腹も減らないはずです。

ただでさえ暴飲暴食により、
腸内環境が荒れているので、
お腹が空いていないのであれば、
固形物は食わずに朝は水分のみを摂るようにしましょう。

どうしても、朝食べないと力が出ない...
フラフラしてしまう方は、

りんごやみかん、
バナナなどの果物を摂ってください。

特にりんごは、デトックス効果があるので
摂取することを推奨します。

さらに、朝食をしっかり摂りたいと言う方は、

玄米・オートミールなどの
GI値（血糖値の上がりが緩やかな）炭水化物や
野菜や納豆などを食べるように心がけましょう。

NG：菓子パン、白ご飯、うどんなどのGI値が高い炭水化物。

＊菓子パンは食べやすいですが、GI値も高く、脂質も高く最悪なので食べないでください。

『対応策②：白湯を飲む』

白湯を飲むことにより、
暴飲暴食で疲弊した腸を労ってあげてください。

あなたの腸内環境は暴飲暴食により悪化しており、
栄養素の消化吸収がうまくいかずに
余分な栄養が脂肪として蓄積されてしまいます。

白湯を飲めば、弱っていた胃腸の働きも活発になり、
便秘の解消に繋がります。

白湯を飲むタイミングとしては、

- 午前中の排出を促すために朝1番に飲む。
- お風呂に入る前に飲むこと

を推奨します。

『対応策③：ミネラルウォーターを1.8～2ℓ飲む』

むくみの解消のために、ミネラルウォーターを
1日かけて2ℓほどを、こまめに飲みましょう。

水分が身体に溜まっているのに、
水を飲むと余計にむくむと思われがちですが、

水を飲むことにより、血液やリンパの流れが良くなります。

1日をかけてミネラルウォーターを
こまめに飲んでください。

こまめに飲むことのより、
内臓の活動も活発になり代謝をUPする効果もあります。

飲み方としては、ちょうど良いからと言って
2ℓのペットボトルを直接飲むのではなく、

コップに注ぎ1回に200mlずつ飲むのを推奨します。

私も2ℓのペットボトルを直で飲んでた時がありますが、
意外と飲めません。（あれ？全然減らない...って感じです）

一見多いように2ℓは多いと思える量ですが、
1時間に一度、コップに注ぎ飲むと、
1日かけて飲み干すことができます。

『対応策④：カリウム多めの食品を摂る』

身体のむくみを解消するために、
カリウム豊富な食品を摂りましょう。

カリウムを摂ることで、余分なナトリウムが尿として排出され、
むくみの解消となります。

【カリウムを含む食品】

- ・ アボカド
- ・ バナナ
- ・ キウイ
- ・ ほうれん草
- ・ 小松菜
- ・ ブロッコリー
- ・ かぼちゃ
- ・ さつまいも
- ・ アーモンド（塩なし）
- ・ 納豆

特におすすめなのは、「納豆、バナナ、ブロッコリー」あたりです。
単体でも食べやすいし、気軽ですね。

私は「納豆推し」です。

腸内環境にも良いし、食物繊維も豊富で優秀です。

『対応策⑤：腸内環境を整える食品を摂る』

“便秘の解消”

“腸内環境”

を整える食品を積極的に摂りましょう。

そのためには、食物繊維を積極的に摂取してください。

食物繊維には2種類あります。

水に溶ける「水溶性食物繊維」

水に溶けない「不溶性食物繊維」

をバランスよく摂る。

「水溶性食物繊維」

水溶性食物繊維は、

大腸の酪酸菌やビフィズス菌などの善玉菌のエサとなるため、
食物の消化吸收を緩やかにします。

コレステロールなどを吸着して体の外に排出。

むくみの原因となるナトリウムを体外に出す効果も。

（多く含まれる食材）

- ・ 果物、野菜
- ・ 芋類
- ・ キャベツ
- ・ 昆布、わかめなどの海藻類

「不溶性食物繊維」

不溶性食物繊維は、便を送り出す腸のぜん動運動を促す作用。

便の量を増やす作用もあります。

（多く含まれる食材）

- ・ 大豆

- ・ ごぼう
- ・ 豆類

水溶性食物繊維と、不溶性食物繊維の両方を
バランスよく摂取することが大事。

両方を多く含まれてる食品は以下の通り。

- ・ オートミール
- ・ 切り干し大根
- ・ 納豆
- ・ アボカド
- ・ りんご

私のおすすめは、納豆とりんご、オートミールですね。

『対応策⑥：毎日しっかり湯船で入浴』

入浴することにより、むくみの解消。
体が温まることによる冷えの解消。
血行の改善。新陳代謝の向上が見込めます。

特に、あまり熱めではなく38～40度のお湯に
30分程度ゆっくりと浸かりましょう。

30分ほどの入浴でも意外と汗をかき、
体内のむくみ解消になり、正月太りに効果的です。
※入浴前と後に、水を摂りましょう。

『対応策⑦：食事内容に気を付ける』

食事に関する注意点としては、
高炭水化物、高脂質のものはなるべく避けてください。

特にラーメンや、塩分が高めの食事を避け、
野菜を中心とした食生活にしましょう。

食べる順番は「野菜→魚・大豆食品・肉→ご飯」の順のように、
血糖値をいきなり上昇させないように注意です。

私のおすすめは、「玄米キムチ納豆」ですね。

食物繊維も豊富ですし、腸内環境の改善にも最適で、
血糖値の上昇も緩やか。

完璧な食事ですし、なおかつ美味しい。

なるべく、元に戻す期間で避けてほしいのは、
「動物性タンパク質」です。

腸内環境を悪くさせますし、
正月太りを戻す期間はなるべく我慢です。

食物繊維を意識した食事をすれば、
血糖値の上昇も緩やかにしますし、食欲を抑える効果があります。

特に、体重が一気に増えた時から、
期間をおかずに元に戻すことが、

体内に脂肪を蓄積させない肝になりますので、
食事を意識してください。

『対応策⑧：睡眠をしっかり摂る』

年末年始で生活リズムが乱れがちかもしれませんが、

睡眠不足などの体内時計の乱れは
食欲を狂わし、代謝を落とします。

夜ふかしせず、生活リズムを整えてください。

『対応策⑨：日常生活での活動』

わざわざ無理に時間を作り
運動をする必要はありません。

自転車を使っていたところを歩いたり、
エスカレーターを使わず階段を使ったりするだけでOK。

正月太りの重くなった鈍った体で運動しても、
怪我のもとですし、長続きはしません。

日常レベルで活動量を少しだけ増やしましょう

私もそうですが、仕事終わってから家事に育児で忙しく、
わざわざ運動する時間を取れない方はなおさらです。

また、ストレッチもおすすめです。

特に、入浴中の下半身のマッサージは老廃物を出し、
代謝をあげてくれるのでおすすめですよ。

『対応策⑩：スペシャルドリンク』

これは私が“2ヶ月で8.4kg痩せた”
時に継続して実施していたノウハウです。

かなりおすすめなので、取り入れてみてください。

「リンゴ酢」＋「新ビオフェルミンS or ビオスリー（整腸剤）」

これは、あまり教えたくない、超おすすめ方法です。
毎日摂取することを、推奨します。

接種は、朝と夜寝る前に摂ってみましょう。

効果などはダビデの公式ラインで、紹介させていただきます。

最後に

今回は、急遽ですが「正月太りを解消するメソッド」について作成させていただきました。

早めに対処すればするほど、体重も戻りやすいですし、体脂肪が身体に蓄積しません。

今回お伝えしましたノウハウを使えば、必ず体重を落とすことができます。

特にスペシャルドリンクの効き目は抜群です。
お試しあれ！

正月太りを早めの対処で乗り切りましょう！
(脂肪が付いてから、落とすのはより大変になります)

☆特典があります☆

今回、ダビデのTwitter企画用 固定ツイートを「いいね」で本特典を配布いたしました、

今回のレポートの感想を、

ダビデのTwitterアカウント
「今回の企画用の固定ツイート」を
引用ツイートしていただきましたら、

追加特典として

「自然と痩せるための思考法」

を配布いたします。

本来であれば、

「ダイエットせずに体型を維持すること」

それこそが最高のダイエットなのかな
と私は思っています。

私は、独身のころは、
それこそ毎日スポーツジムで1時間の筋肉トレーニング

無駄な脂肪をつけず筋肉をつけるため食事
を自分のためだけに行っていました。

それが楽しかったですし、
趣味でもあったんです。

ただ、、、
私自身の結婚や子供の誕生など、ライフステージの変化により
独身時代とは違い**“自分の時間”**がなくなりました。

そのことやコロナで活動量が減ったことにより

私は16kg太ってしまいました。

(58kg→74kg)

健康的にも問題がありましたし、、
外見の変化による自己肯定感がダダ下がりしました。

独身時代の自分にとっては、
「太ることは自分への甘えだ」
くらい思っていました、、

まさか自分がそんな姿になるなんて、、、
思いもしませんでしたし、

健康状態も悪くなっていました。。
そんなこともあり。

「子どものためにも健康でカッコよいパパでいなければ！！」

と決心をし、痩せることを決意しました。

ただ、、、

育児や家事、仕事などで、まとまった運動の時間は
取ることはできません。

運動せず、忙しくても痩せる方法を研究し
自分自身で試しました。

結果、

1年で17kg痩せ

2か月で8.4kg運動することなく痩せる

ことができました。

それだけ痩せたんだから、辛かったんでしょ？
と思わるかもしれませんが、

全然辛くなかったんです。

また、この手法であれば、普段通りの生活をしていても
体型を維持できることに気づきました。

世の中に私と同じ境遇の方もいると思います。

育児をしながらがんばっているパパやママ

様々な理由で、忙しく体型を維持できない方。

そんな方の力となり、あなたにも

理想の体型で人生を楽しんで欲しい。

そう思い今回Twitterのアカウントを変更しました。

これから、お役に立てる情報について発信しますので、
よろしくお願いいたします。

☆追加特典☆

今回、ダビデのTwitter企画用 固定ツイートを「いいね」
で本特典を配布いたしました、

今回のレポートの感想を、

ダビデのTwitterアカウント
「今回の企画用の固定ツイート」を
引用ツイートしていただきましたら、

追加特典として

「自然と痩せるための思考法」

を配布いたします。