

オンライン講座 ユニ子式バストアップ

専用テキスト

ステップ 3 - 2 食事法~基礎



一 んにちは、ユニ子です!

人間が生きていく以上、 何かを食べたり飲んだりすることは かかせないですよね。

食事は基本的に1日3回あるうえに、 間食やお茶タイムを含めたら、 もっと多くの時間を飲食に費やしてることになりま す。

そんな多くの時間を 胸を大きくすることに活用できたら、 バストの成長にも大きな差が出てきます!

太っているのにお胸のないことで悩む方は、 『食事』から変えていかないと、 いつまでたっても 細グラマラスボディは手に入りません。 そして栄養の行き届いていないバストをいくらマッサージしても大きな効果は出にくいのです。

ですのでこの機会に、 一緒に食事について学んでいきましょう!

今回も最初に、

細グラマラスボディを阻む 【**貧乳食事**】から ご紹介します。

細グラマラスボディを阻む 【貧乳食事】は 7種類ほどあります。

細グラマラスボディを阻む 【貧乳食事①】

~炭水化物抜き~

「バストアップもしたいけど、 ダイエットもしたいから、 糖質制限しなきゃ・・・」

と炭水化物を抜いている人は バストアップ出来ないかもしれません

卵巣に「女性ホルモンをつくりなさい!」と 命令しているのは脳です。

脳に必要な栄養が不足すると、 正しい指令を卵巣に送ることが出来なくなるため、 ホルモンバランスが崩れてしまいます。 肝心な脳の栄養となっているのが 「ブドウ糖」です。

ブドウ糖は炭水化物に多く含まれているので 「炭水化物ダイエット」をしている方は かなり貧乳のリスクがあります。

細グラマラスボディを阻む 【貧乳食事②】

~置き換えダイエット~

さらに、不足しがちなのが『タンパク質』です。

最近はプロテインを飲む女性も 少しずつ増えましたが、

タンパク質はバストの細胞を作る 重要な栄養素です!

ダイエット中は肉類などをカットしたり、 置き換えたりするため、 タンパク質不足になりがちになります。

タンパク質が減ると、 バストは急速に小さくなっていきます。

そのため、置き換えダイエットのような 食事を抜くダイエットをしている人は危険です!!

細グラマラスボディを阻む 【貧乳食事③】

~食事制限~

食事を制限すると、栄養不足になります。

食事制限中は栄養が足りなくなるため、 燃えやすい胸の脂肪から最初に燃えていきます。

さらにホルモン分泌に必要な栄養も 不足しがちになります。

卵巣の機能は、卵巣を動かすのに 必要な栄養素や酸素があって、 正常な働きが出来るものです。 栄養不足で卵巣の働きが低下すると、 女性ホルモンの生産と分泌が 出来なくなってしまうのです…!!

その結果、 **ダイエットすると胸から** 痩せるという現象が起こるのです**♀**♀

> ①~③の食事法に共通する バストアップできない原因は 「食事を制限するから」です。

<u>その結果、</u> <u>体が栄養不足になり、胸も栄養不足になり</u> 胸からげっそり痩せていってしまうのです。

細グラマラスボディを阻む 【貧乳食事4】

~豆乳、きな粉を沢山食べる~

これまで、バストアップしたくて、 何百万円もかけているんな方法を試した私ですが、

一番長く続けていた方法が 毎朝豆乳を飲むことでした。

しかし一向にバストは大きくならず、 心なしか、太ももや下半身が 大きくなっていくような・・・。

気づけば、上半身は貧弱なのに下半身はデブな、 ぽっちゃり貧乳体型になっていました。 実は、

豆乳やきな粉は、 極端にカラダを冷やす働きがあるので、

ホルモンバランスに影響し、 バストアップには逆効果になる可能性があるんです。

冷えはむくみや下半身太りを誘発します。

ですので、

貧乳で冷え性のある方には、 豆乳はなおさらお勧めできません。

細グラマラスボディを阻む 【貧乳食事⑤】

~子宮を冷やす食材を食べる~

子宮を冷やす食材

- ・白砂糖のとり過ぎ
- ・清涼飲料水、スイーツの食べ過ぎ
 - ・コーヒーの飲み過ぎ

スイーツやジュースが大好きな女性は 多いですよね。

ただ見た目もカワイイ美味しいスイーツには、 たいてい白砂糖がたっくさん使われています。

白砂糖はバストアップには 向いていない食材なんです。 白砂糖は体が冷えやすくなる効果があります。

体が冷えると新陳代謝が低下するので、 筋肉や肌のコンディションも悪くなります。

バストは体から突出しているため、 他の体の部位より冷えやすいという特徴があります。

大きなバストを目指したいなら、 白砂糖の摂取は控えてバストは温かく保ちましょう。

また、コーヒーの飲み過ぎも要注意です。

なんと海外のある研究結果によると、

コーヒーを1日に3杯以上飲む女性は それ以下の女性に比べて、

バストのサイズが17%も 小さくなるリスクがあるという報告が あるのだそうです。

1日3杯と言えば、 食後の3回のコーヒーと休憩時間にも コーヒーを飲んだらそれで越えてしてしまいます。

コーヒー豆には脂肪を燃焼する働きがあるので、 バストを小さくしてしまう原因になるようです。 1日2回以下に控えましょう。

細グラマラスボディを阻む 【貧乳食事⑥】

~キャベツをたくさん食べる~

では、バストアップに効果的とされる、 ボロンが豊富なキャベツはどうでしょうか?

キャベツはダイエットにも良いと言われますよね!

ご飯やパンなどの主食を 千切りキャベツに置き換えるダイエットも、 以前流行りましたよね。

しかし!!!!

このキャベツも食べ方を間違えれば、 バストアップには逆効果なんです。 あなたは 「バストアップにはキャベツがいい!」 と知って、

短期間で、キャベツばかり食べる 生活をしませんでしたか?

この「~~ばかり食べる食事」が バストアップをする上では、 一番やってはいけないことなんです<u>↑</u>

貧乳さんにありがちなことなのですが、 バストアップ効果のある食べ物を知ると、 その食材が品薄になるほど、 その食品を買いまくり、食べまくる傾向があります。

その副作用として、栄養の偏りが生まれ、 結果的に栄養失調になることがあるのです。

現代の人は太ってる人が多いのにもかかわらず、 9割が栄養失調と言われているんです!! 多くの生徒さんを見させていただいて、 貧乳な人の原因が、 栄養失調(栄養の偏り)である人はとっても多いんで す。

細グラマラスボディを阻む 【貧乳食事⑦】

~お菓子、加工食品を沢山食べる~

お菓子や、加工食品、冷凍食品は、 栄養分が少ないのに太りやすく、

栄養が少ないから もっと体は食欲を出して食べ物を求めます。

↑これが止まらない食欲の原因であり、 太る原因でもあります。

太るだけでなく、 体内では栄養が不足している状態ですから、 当然バストに栄養が行き届きません。

バストは本来、 赤ちゃんを育てるための母乳を作るところです。 お母さんのカラダに栄養が行き届いてから、 赤ちゃんのための栄養(バスト)をつくりはじめます。

だから、カラダが栄養失調状態の時は、 バストは育たないのです。

では、どのような食べ物を食べれば食べながら痩せる ことができるのかというと・・・

細グラマラスボディになる! 【細グラマラス食事】

~栄養バランスの豊富な食事~

栄養満点の食事が、 豊満なバストを作ります!

胸を大きくする食べものは 胸を大きくする栄養を含んでいます。

では具体的に どういった食べ物がダイエットしながら 胸を大きくさせるのでしょうか?

早速、

次ページから見ていきましょう!

野菜:キャベツ、ブロッコリー、しょうが、にんにく ねぎ、ニラ、れんこん、など

果物: いちご、アボカド、バナナ、あんず、くるみ、 さくらんぼなど

お肉:鶏肉、羊肉、レバー(鶏・豚)など

お魚:たい、いわし、ぶり、鮭、うなぎなど

豆類:豆腐、黒豆、小豆など

海藻:昆布、わかめ、ひじき、など

調味料:みそ、塩、しょうゆ、麹(こうじ)、 こしょう、わさび、シナモンなど

加工品:たくあん、チーズ、納豆、うめぼし、など

結構たくさんありますよね・・・汗 バストアップに欠かせない栄養素って 実は多いのです。

『でもこんないっぱい食べれないから、 一つだけたくさん食べよう!』

そう思う人もいますが、

一つの食材だけたくさん食べることは あなたをもっと貧乳にさせます。

というのも、体は 一つの栄養で作られているのではなく 体を作っている栄養素は主に5つあります。

- 1.炭水化物
- 2.たんぱく質
- 3.脂質
- 4.ビタミン
- 5.ミネラル

この5つの栄養素をバランスよく食べることが 細グラマラスボディになる秘決なのです★

では、どうしたら

- 1.炭水化物
- 2.たんぱく質
- 3.脂質
- 4.ビタミン
- 5.ミネラル

を網羅した

栄養バランスの整った食事になるのか、 明日のテキストに続きます!

覚えておいて欲しい今日のまとめ

細グラマラスボディになるための食事3つのルール

- ①食事制限や置き換えダイエットは絶対ダメ!
- ②かわりに1日3食栄養バランスの良い食事をする
- ③<u>毎回の食事で、炭水化物、タンパク質、脂質、</u>ビタミン、ミネラル、を網羅する。

テキストが読み終わったら、 会員サイトに戻って、

【テキストを見終わったらこちらをクリック】

のボタンを押してくださいね!



コンプレックスを チャームポイントに変えて 新しい自分に挑戦する

ユニ子式バストアップ