



あまーみー的ダイエット法

著 AmamiMana

## サンプル

---

私は唐揚げが大好物ですが、必ず食べる前か食べた後にお酢を飲むようにしています。脂肪になりずらいらしいのです。後は出来る様なら油抜いてます。お菓子は付き合いとかない限り食べずにチョコが食べたくなったらプロテインバーのチョコ味で済ませるようにしてます。

食べた後には糖質を抑えるギムネマ錠剤を飲むように心がけてます。

性格がズボラで生活が不規則でも続く物だけ続けた方がじわじわくると思います。

私自身が、炭水化物は白いご飯よりも元々玄米派であまり好きではないので、タンパク質も鶏肉や豆腐系とかが多めです。肉も豚や、牛より鶏肉のが好きです。

【サンプル号】 あまーみー的ダイエット

<http://p.booklog.jp/book/123410>

著者 : AmamiMana 【あまーみー】