

# 食前デザートダイエット

ナッキー

デザートは食事の前に。

---

甘いもの（糖分）を空腹時に食べると、

胃に吸収されるのが早いので、

すぐに脳へ満腹感を伝えてくれる。

そうすると「もう食べられない」と食欲を抑えることができるそうです。

是非これを意識してデザートの順序を最初に変えて下さい。

楽しんでダイエットできるならこんなに楽しいことはないですよ。