

Club Je Pense フロントセミナー参加特典

「欲望を抑えずに健康で美しくなる秘訣」

<はじめに>

ここではあえて誤解を恐れずに、5分間であなたが今まで洗脳されてきた健康への常識から開放して、心身ともに健康で美しく、なおかつ経済活動において有能で裕福になる方法をお伝えしますので、5分間だけ集中して読んで下さい。

まず、あなたの健康と美容の最大の敵は何かご存知ですか？

それは、

ズバリ『糖質』です！

糖質とは、栄養素でいうと炭水化物に含まれるもので、炭水化物は糖質と食物繊維に分かれます。

身近な食べ物で言うと、「ご飯」「パスタ」「ラーメン」「そば（十割蕎麦は除く）」「うどん」「パン」などです。

つまり、私たちが普段当たり前前に食べている食べ物、健康と美容の敵なのです。

ちなみに、糖質よりも脂質の方が体に悪いイメージってありませんか？

具体的に言うと、コレステロールとか。

でも、それって糖質と脂質のどっちを悪者にするかという協議の末、権力を持っている糖質が勝利して脂質が悪者というストーリーになっただけですからね。

実際に、ちょっと前までは卵は1日3つまでしか食べたらダメ！なんて話もありましたが完全に、デマカセですからね。

さて、ちょっと小難しい話が続いたので、糖質を摂取するとあなたが不幸になる決定的な理由を簡潔にお伝えします。

<糖質を摂る第一のデメリット>

確実にデブになる！

肥満の原因は食べ物から摂取する脂質ではなく糖質であることがほとんど。

※医学的な詳細は後に話します。

逆に言えば、糖質さえとらなければお腹いっぱい食べても痩せます！

カロリー制限ダイエットなんて、私たちを痩せさせないためにマスコミが流したデマですからね。カロリー制限なんて空腹との戦いですから続くわけがありません。

糖質さえ摂らなけ、酒飲み放題で肉食べ放題でも痩せますから！

<糖質を摂る第二のデメリット>

確実に不健康になる！

糖質を摂取すると、血液中の血糖値が上がります。

要は、成人病で代表的な「糖尿病」「脳卒中」など、血糖値が上がると血液がドロドロして血栓ができてやすくなります。

実際に、糖尿病の患者に効果的な治療法は糖質を制限することですから。

だったら、発病する前に糖質を制限すればよかったのに。

でも、病気になる人がいないと病院は儲からないですからね！

一瞬、話はそれますが、資本主義社会というものはお金が大きな力を持ちますから、様々なことがお金儲けのにつながっています。

例えば、フッ素配合の歯磨き粉が普及することで、虫歯になりやすくなり歯科医が儲かるとか。

一般の人は、医者や弁護士など肩書で信じてしまいがちですが、全てはお金を儲けるために仕組まれたマッチポンプ作戦なのです。

話を戻しますが、他にも糖質を摂るとこで認知症になりやすいという説もあります。

認知症患者が増えれば、その人をお客様にする産業は儲かります。

不健康で早死してくれれば、国家の医療費の削減にもつながりますし。

実際に、糖質制限をしてアトピーが治った例などたくさんありますが、そんなことで根治してもらいより、不健康なものを食べさせておいてステロイドで症状を悪化させて薬漬けにした方が、国も医療業界も儲かるわけです。

Google で検索してヒットするホームページすら国家権力が及んでますから、調べて出てこないから安心なんて思うのは国家にとって都合が良い完全なる愚民ですからね。

<糖質を摂る第三のデメリット>

確実に精神的に弱くなる

これも日常生活で大きなウエイトを締めますが、糖質を摂ると消化に大きなエネルギーをもっていかれて眠くなったりだるくなったりします。

お昼ご飯を食べた後、睡魔に襲われる事ってありませんか？

あれって糖質のしわざですから。

糖質を摂らなければ、食後に眠くなることはほとんどありません（睡眠不足や飲酒や食べ過ぎは除く）

人間の活動で大きなエネルギー消費を占めるのは実は食べ物の消化なのです。

その中でもお米や麺類などの糖質の消化にはものすごいエネルギーを使います。

ちょっと汚い話ですが（食事しながらは読まないでくださいね！）、酔っぱらいが道端に吐いた嘔吐物って、ほとんど消化されてないお米や麺類じゃありませんか？肉類や野菜の塊をみたことってあります？

それくらい消化するのが大変なのです。

そうやって、ご飯を食べたら眠くなるという国民がたくさんいたら、支配する側としては支配しやすいですね？

しかも、糖質には中毒性があります。

食べても食べてももっと食べたい！ってなるんです。

逆に、一度糖質を断てば食べたところによるデメリットを体が実感してますから、そこまで求めなくなります。

でも、こんな話をされると糖質って何かに似てませんか？

そうです、糖質は一種の麻薬なのです。

脳は糖質を摂ると脳内麻薬であるドーパミンやエンドルフィンが分泌されるのです。ここでは長くなりますので割愛しますが、気になる方は「糖質 エンドルフィン」などで検索すると、糖質が脳に与える悪影響に関する文献がたくさん出てきます。

イギリスが中国に侵略する時にアヘン漬けにしたように、日本はアメリカから糖質漬けにされているのです。

国際的な話題は本件からずれるため控えさせていただきます。

どの分野でも、卓越した成果を出している人というのは、糖質の呪縛からは逃れています。

短期的な視点で見れば、デブな社長とかもいますが、中長期的に物心両面で豊かな人はやはり糖質をコントロールしています。

結論を言うと、集中力が高まらなかったり、すぐに疲れやすい体質になったり、すぐに食べ物のことを考えてしまう思考になったりと、間違いなく精神的に弱くなります。これらの現象は、あなた本来のものではなく、糖質を摂ってきた弊害だと認識してください。

<糖質を摂る第四のデメリット>

確実に外見がブサイクになる

健康の部分でもお伝えしましたが、血中の糖質が増えることで血液がドロドロになり、ニキビ肌荒れの原因にもなります。

当然、血液がドロドロになれば、顔がむくんだり、足がむくんだりと外見に大きな影響を及ぼします。

もうお気づきかもしれませんが、資本主義の原理から言えば、ニキビ肌荒れで悩む人がたくさんいた方が、美容業界は儲かりますよね？

むくみに悩む人がたくさん入れば、エステやマッサージやサプリの業界も儲かります。

いつも容姿が綺麗な芸能人なんかはだいたい糖質制限してますからね。

もちろん、スポンサーとの関係でそれを公言できない人もいますが、テレビの前でご飯やパスタを食べている姿と、プライベートの食生活は全く別ですから。

ブサイクにしておいて、美に憧れさせて、そのための解決策を売ってまさにマッチポンプ商法ですよ！

ここまでのデメリットをまとめると、糖質を続けることで

デブになって不健康になって精神的にも弱くなってブサイクなる。

基本的に病気に苦しんで早死しやすくなるし、仮に長生きできても不健康な体で苦しい老後を送ったり、認知症を患って家族に負担をかけて生きながらえるハメになる。

こんな人が増えれば、商売をする人からしたら儲けのチャンスがたくさんですよ？

このような視点が「構造を見るメタ思考力」という訳です。

しかも、糖質の多い食品は安く手に入るようになっています。

ですから、脳内麻薬が出る物質を安く提供して、多くの国民を病豚にして飼いならすのが支配者の考えなのです。

もし、嘘だと思えば「糖質 害」とかで検索してみてください。

今まであなたが教わることのなかった健康の真実と対面することになるでしょう。

と、ここまでお読みいただければ、糖質を当たり前のように摂ることが、どれだけあなたの人生を苦しいものにするのかお気づきいただけたかと思います。

極論を言えば、あなたが糖質中毒（麻薬中毒のようなもの）から立ち直るだけで、

スリムで軽やかな肉体と、健康的な肉体、集中力があり前向きな精神と、美しい外見が手に入ります。

とは言えど、「ご飯を食べられないなんて無理～～」とか「パスタやラーメンなどの麺類を断つなんて嫌～～～」と思いませんか？

大丈夫です！安心してください。

そんな欲望を抑えることなくあなたを糖質の奴隷から開放してさしあげましょう！

ここからは、今日からあなたがすぐにできる具体的な糖質制限のガイドラインです。

今日から簡単にできる脱糖質！

まずは、糖質制限をすることでどれだけ毎日の生活が変わるかを実感していただきます。

そのために一つだけやっていただきたいことがあります。

それは**数値の把握**です。

体重だって、毎日体重計に乗って体重を意識している人と、そうでない人では体重を減らすのに大きな違いが出てくるでしょう。

お金だって、自分の1ヶ月の収入と支出を明確に把握している人と、なんとなく井勘定でやっている人では、当然ながら自分の手元に残るお金の量は違うでしょう。

ということで、まずは

1日に摂取していい糖質の量を100g

にしましょう！

今まで糖質制限を全くしていない人がこれをやるとビックリするくらい痩せます。
ちなみにカロリーは全く無視して大丈夫です。

<食品別の糖質量の目安>

ごはん1杯は糖質60g（ちなみに角砂糖14個分です）



=



どれだけ健康に悪いか、想像つきますよね？

食パン	糖質 30 g
パスタ	糖質 70 g
ラーメン	糖質 70 g
うどん	糖質 50 g
そば	糖質 50 g

なので、1日1食はごはんやパンや麺類を食べて大丈夫です！
もしくは、ご飯をお茶碗半分にするなら1日2食でもOKです。
では、糖質を食べない代わりに何を食べたらいいいのか？

<低糖質の食品>

お肉類全般・・・サラダチキン、焼き肉、焼き鳥、ビフテキ、トンテキ、ラムステーキ、チキンステーキ、ホルモン、ジンギスカン、牛刺し、馬刺し、鶏刺し、ラム刺しなど。
ただし、タレや揚げ物は糖質が含まれますので、塩味やワサビ醤油で食べて下さい

魚類全般・・・刺し身、焼き魚、ツナ缶、サバの水煮缶など
煮魚やフライは糖質が含まれます

野菜類（ただしも類やトマトは除く）・・・サラダ、温野菜など

大豆食品・・・豆腐、納豆、厚揚げ、油揚げなど

卵類・・・生卵、ゆで卵、目玉焼き、卵焼きなど
実はマヨネーズもOKです！（ケチャップはNGですが）

ナッツ類・・・アーモンド、ピーナッツ、カシューナッツ、クルミ、ピスタチオ
できれば味付きではなく素焼きナッツが好ましいです。
他にも、サキイカやアタリメなども糖質が低く、たくさん噛むため満腹感も得られやすいので糖質制限中のおやつにはもってこいです。

ローソンのブランパンシリーズは1個10g程度の低糖質なので、どうしてもパンを食べたければローソンのブランパンシリーズはおすすめです。
他にも、こんにゃく麺などで麺類の代わりに使って、パスタやラーメンや焼きそばも食べられます。
甘い物が食べたければ、グリコのアイスのSUNAOシリーズは1個で糖質10g以下なので何個も食べなければ1日100g以下の糖質制限では有効です。

ダイエット食というと量が少なかったり、薄味のイメージがあるかと思いますが、実は糖質制限さえしてればお腹いっぱい食べても大丈夫ですし、こってり味のものもたくさんあります。

<参考レシピ>

①油揚げのアンチョビガーリックピザ 糖質 7 g



作り方は、油揚げを湯通ししたあと、フライパンでカリカリになるまで両面焼きいてピザの生地を作ります。

あとは、油揚げの生地にピザソースをぬって、アンチョビとチューブニンニクとチーズを乗せてトースターで焼くだけ。

これなら10枚食べても糖質制限になります！

②チキンチーズバーガー 2個で糖質 5 g



作り方は、ローソンのブランパンを半分に切ってトースターで焼いて、中にサラダチキンとマヨネーズとスライスチーズを挟むだけ。

マヨネーズとチーズで濃厚だし、チキンがボリュームミーなのに全然太らない。

これなら20個食べても、お茶碗1杯のご飯よりも低糖質です。

③チキンチーズエッグサンド 2個で糖質4g



作り方は、ローソンのブランパンに切れ目を入れてトースターで焼いて、スクランブルエッグと、サラダチキンのスライスと、スライスチーズをマヨネーズを挟むだけ。

卵とチーズとチキンとマヨネーズは美味しいのに太らない組み合わせです。

これも20個食べてもお茶碗1杯のご飯よりも低糖質。

そう考えると、お茶碗1杯のご飯がどれだけデブの素かわかりますよね。

実は、糖質制限なら空腹を感じずに美味しく健康に美しくなることができます。

クラブジュパンセでは、糖質制限の料理イベントなども開催して、みんなで一緒に楽しく健康的に美しくなる環境もご用意しています。

一人ではなかなかできないこともみんなで一緒だと取り組みやすくなりますので、興味があればぜひご参加ください。