

# バストアップ

2007年7月28日  
朝バナナジャパン

どうしたらバストアップする？ 女性ホルモンの分泌 何が影響する？

	項目	役割・関係
プラス	炭水化物	糖 唯一の脳の栄養 脳がホルモンを生成
	ビタミン	糖と連携して脳の働きを助ける。女性ホルモン分泌促進
	ミネラル	
	消化酵素	体内酵素の節約 体調・体質の改善
	水	細胞の生命維持・活動に必要
	酸素	
	楽しい気分	快楽物質の分泌 体調・体質の改善  《例》自信がある・自分が好き・誰かに認められる・成長を実感・ご飯がおいしい・ダイエットがうまくいっている・成功事例や良い話がある・役立つアドバイスがもらえた・仲間がいる・お金の余裕がある・時間に余裕がある・笑う余裕がある・やりたいことをやっている・ガマンしなくていい

## ホルモンバランスが整うと？

体調が良い  
体質が改善 太りにくい体質  
便秘解消 ぽっこりお腹解消  
美肌  
イライラしづらくなる  
疲れにくい  
快眠しやすい  
目覚めが良い  
月経が軽くなる  
バストアップ

	項目	役割・関係
マイナス	寝不足	疲労
	疲労を抜かない	ホルモンバランスが崩れる
	運動し過ぎ	老廃物が抜けない 新しい栄養分をうまく吸収できない
	ドカ食い	血糖値リミットオーバー 感情コントロールを失う 胃腸に負担 体調・体質悪化 ビタミン・ミネラル・酵素を大量に消費 体質の悪化
	甘いもの食べ過ぎ	
	深夜の食事	睡眠中も胃腸が活動 快眠できない 疲労が蓄積
	水分不足	細胞活動の低下 タンパク質・DNAの破損 体調・体質の悪化
	浅い呼吸	肺の奥の空気が循環しない 二酸化炭素の蓄積 酸素不足
	イヤな気分	ストレス タンパク質・DNAの破損 体調・体質の悪化 疲労の蓄積・老化の促進 太り易い体質 肥満  《例》自信がない・自己嫌悪・ダイエットがうまくいかない・失敗を思い出す・時間に追われる・食事が怖い・カロリーが気になる・イヤな事故や事件・人間関係やお金の悩み・言いたいことが言えない・分かってもらえない・体が重く感じる・疲労感や痛みがある



朝バナナダイエットを実践すると、生活の何が変わるのか？

2007年7月28日  
朝バナナジャパン

< Before >

食事						運動	休息	メンタル
朝食	昼食	おやつ	夕食	夜のおやつ	水分補給			
パン ハムエッグ サラダ スープ 牛乳・コーヒー	パン ハンバーグ サラダ スープ お茶	ポテチ ドーナツ ジュース	チキンソテー 野菜炒め スープ <i>*炭水化物抜き</i> <i>*遅い時間帯</i>	ケーキ 菓子パン アイス ジュース	コーヒー お茶 ジュース	不定期でジム通い カロリーを燃やしたい 筋肉を増やさなきゃ	(急げずカロリーを燃やさなきゃ)	カロリーを燃やしたい 太るから食事が怖い 太っていることで自信が持てない 朝からバタバタで忙しい 時間が足りない なんとなく気分が優れない ダイエット食品で金欠 テレビでイヤなニュース もっと眠りたい

栄養素				
水	酸素	炭水化物	酵素	ビタミン・ミネラル
x : コーヒー : お茶	x : 深呼吸を減多にしない x : イライラしていて呼吸が浅い x : 激しい運動で酸欠	x : 高タンパク・高脂質 《例》 ハムエッグ・牛乳・ハンバーグ ポテチ・ドーナツ チキンソテー ケーキ・菓子パン・アイス	: サラダ x : 消化に大量消費 x : 果物なし	x : 食べ過ぎ x : 果物なし x : 水分不足



< After >

食事						運動	休息	メンタル
朝食	昼食	おやつ	夕食	夜のおやつ	水分補給			
バナナ 水	からあげ サラダ お米 味噌汁 水	チョコレート お茶	カレーライス サラダ スープ 味噌汁 <i>*30分でも早めに</i>	(果物1つ)	水	週1回軽い運動 リフレッシュ目的 気持ち良い程度 ムリしない	疲れたら休む ムリはしない 胃腸も休める 胃腸を休めて就寝、快眠 深呼吸	便秘が治った 個別でアドバイスがもらえる カロリーを気にしなくていい 仲間がいる ムリなく節約できる 朝の時間に余裕ができた ダイエットしてるけど、ガマンしなくていい 快眠できて体調が良い イライラしづらくなった

栄養素				
水	酸素	炭水化物	酵素	ビタミン・ミネラル
: 十分な水分補給	: 深呼吸 : 気持ちが落ち着いている : 快眠	: バナナ : お米 : チョコレート	: バナナ : お米 : 味噌汁 : サラダ	: バナナ : お米 : 味噌汁*2 : カレーライス : サラダ : らっきょう

