

2020年2月吉日

## 3日間のうち2日はごはんが食べられる！！

# 『3か月で-17kg 3日間糖質リセットレシピ』 2/17 発売！

## 3か月で17kg減！を実現した究極のダイエット法

3日に一度、糖質をとらない日をつくるだけ！  
簡単に実践できるレシピ集

急な飲み会のお誘いも断らなくて大丈夫!!

15年間リバウンドをくり返し28歳のとき体重が人生マックスの68kgになった著者が、メリハリをつけて糖質をとる「3日間糖質リセット」で3か月で17kgの減量に成功。

そのメソッドを簡単に実践できる『3か月で-17kg 3日間糖質リセットレシピ』を2月17日（月）に発売します。

究極のダイエット法「3日間糖質リセット」。その誕生までの汗と涙の感動ストーリーからダイエット法のメカニズムまで、マンガで分かりやすく解説しています。

また、55の実践レシピを掲載。おかずを低糖質に仕上げる調理ポイントのほか、3日間糖質リセットを成功に導く外食メニューの選び方や、コンビニ食材を使った超簡単レシピも掲載した“確実にやせる”一冊です！



『3か月で-17kg  
3日間糖質リセットレシピ』  
定価：本体880円+税  
発売日：2020年2月17日

### コンビニ食材で超簡単レシピ！

#### サラダチキン鍋



### 外食メニューの選び方

#### 蒸し鶏



たんぱく質が  
たっぷりとれる！

糖質2.7g

#### さば水煮缶のトマト蒸し



#### パスタ



原料に小麦粉を  
使っているものは  
高糖質なのでNG

糖質85.2g



Before



After

著者の取材  
相談可能です！

著者：ボディメイカー JUN(じゅん) プロフィール

ボディメイクトレーナー。中学生の頃からさまざまなダイエットを試みては失敗をくり返し、何度もリバウンドを経験する。28歳のとき、人生最大の68kgを記録したのをきっかけに一念発起。フィットネスに目覚め、元ボディビルダーの師匠に指導を仰いで正しい食事法とトレーニングを学ぶ。ヘルシー&ビューティーフードアドバイザーの資格を取得。3か月で-17kg、脂肪率-16%を実現。29歳のときにベストボディ・ジャパン横浜大会でグランプリを受賞。翌年、ベストボディ・ジャパン金沢大会とベストボディ・USA大会でもグランプリを受賞。

本書の一部を紹介

## 3日間糖質リセットを成功に導く 外食メニューの選び方

NGかと思っていたけど…  
実はOK料理も！！

OK!

NG!

### イタリアン



アクアパッツァ

糖質	8.6g
たんぱく質	25.5g
脂質	19.9g

※1人前あたり



パスタ

糖質	85.2g
たんぱく質	15.9g
脂質	12.6g

※トマトソースパスタの場合、1人前あたり

### 焼肉



牛もも(塩)100g

糖質	0.6g
たんぱく質	20.7g
脂質	8.7g



カルビ(味つけ)100g

糖質	3.4g
たんぱく質	13.5g
脂質	42.4g

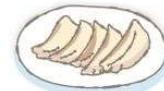
### 中華



蒸し鶏

糖質	2.7g
たんぱく質	21.3g
脂質	5.9g

※1人前あたり

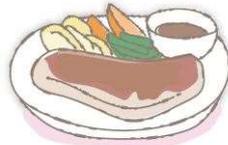


焼き餃子

糖質	29.6g
たんぱく質	19.6g
脂質	21.3g

※1人前あたり

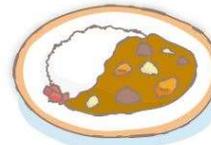
### ファミレス



ステーキ 150g

糖質	2.1g
たんぱく質	28.9g
脂質	22.5g

※つけだれは含まない

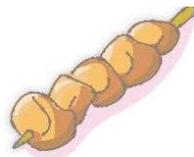


カレーライス

糖質	116.4g
たんぱく質	22g
脂質	37.7g

※ビーフの場合、1人前あたり

### 居酒屋



焼き鳥(塩)

糖質	0.1g
たんぱく質	9.6g
脂質	2.7g

※1串あたり



唐揚げ

糖質	38.1g
たんぱく質	24.1g
脂質	25.3g

※つけ合わせのポテトは残す、1人前あたり