

『「ベストセラー健康書」100冊を読んでわかった健康法の真実』

ダイエット

糖質制限

筋トレ

アンチエイジング

腸活

ちまたの
健康情報は
“誤解”
だらけ

著:「健康書」プロ編集者の会
定価:1,870円(税込)

主婦と生活社

人生を豊かにする「健康上手」の基本ルール 9

食事編

基本ルール①

ガマンして、
「糖質制限」を
実行する
必要はなし!

ただし、糖質の摂り方には
工夫が必要。

基本ルール②

「アブラ」は
減らすのではなく、
きちんと摂る!

ただし、“4つの脂肪酸”と
“見えないアブラ”をチェック。

基本ルール③

「腸活」をするなら、
ヨーグルトだけでなく、
●●も食べる!

善玉菌だけでなく、
食物繊維や発酵食品も摂る。

運動編

基本ルール④

痛みやコリがなくても、
体の「××の部位」を
ほぐすといい!

不調は意外な場所から始まる。
“小さな違和感”を放置しない。

基本ルール⑤

手軽にできる筋トレで、
筋力だけでなく、
「命を救う力」もつける!

“見栄えする筋肉”より、
“見えない筋肉”を鍛える。

基本ルール⑥

ウォーキングは、
歩数にこだわらず、
「速度」と「姿勢」を
重視!

期待する健康効果は漫然と
歩き続けるだけでは得られない。

暮らし編

基本ルール⑦

ダイエット成功のカギは、
体重が増えても
失敗とは思えないこと!

期限付きのダイエットは
リバウンドを招く。

基本ルール⑧

避けられる老化もある。
「抗老化」の新成分も
要チェック!

研究の進歩で、「予防」や
「治療」ができる時代へ!

基本ルール⑨

重視すべきは
エビデンス
(科学的根拠)だが、
「医者任せ」は避ける!

エビデンスが高くても、
自分に合わない治療もある。

