

ナカサム・ダイエット・記念講演会

(11月18日・25日:12時~13時/サロンmomo)

■糖質制限食の実践と理論■

★(Diet Documents & □My Wills□)★

目次 (※2012/10)

□(1)	ダイエット・グラフ (Result_Fst_Stage_Graf&Monthly_Average)
※(2)	主食をやめると健康になる! (江部康二先生著書:[京都](財)高雄病院理事長) ※江部先生のブログ[ドクター江部の糖尿病徒然日記] http://koujiebe.blog95.fc2.com/
※(3)	[糖質って何?] [何をどう食べるか] (「糖質制限食」実践方法:3パターン) [避けるべき食品・食材とは] [従来 of 糖尿病治療の常識をくつがえした「糖質制限食」] (三大神話(常識)の崩壊)(糖尿病治療の深い闇・誤謬)
※(4)	高血糖の恐怖&エネルギー源は 2種類(コレ重要)
※(5)	糖質制限食に向かない人! (ご注意ください!) BMI表! 概算値の範囲{20<a<22<b<25}(あなたはa?b?) (「(体格)の指標」=体重÷(身長 ²)=(kg/m ²)
※(6)	別冊宝島(保存版)! 糖質制限完全ガイド(表紙のみ) (※血糖値を完璧にコントロール出来る) (ご参考)(DVD:NHKクローズアップ現代:TBS報道特集)(名刺:推薦本紹介)
□(7)	『ナカサム・ダイエットの真相』
□(8)	『ナカサム・ダイエットHP(ホーム・ページ)』
※(9)	★『 TARZAN 』(10/11月号:健康雑誌) ※副題(正しい糖質制限ダイエット)

。。。【ナカサム! 推薦本】。。。

初級	別冊宝島(保存版)! 糖質制限完全ガイド (江部康二著書・大柳珠美著書)
中級	主食をやめると健康になる(江部康二著書) 糖尿病治療の深い闇(桐山秀樹著書)
上級	糖質制限食ハンドブック(大柳珠美著書)
番外編	★『 TARZAN 』(初/中/上級:3コース+運動マニュアル)

このダイエットはメタボリック及び糖尿病の方に有益です!