

はじめに

『おすし焼肉ラーメン！ やせるヘルシー習慣！』はダイエット本です。著者の蔵前さくらは2021年3月からダイエットを始めて、2024年3月現在、40・3kgやせることに成功しました！

おすし、焼肉、ラーメン。この3つのメニューは私にとつて3大やせごはんなのです。毎日夕食におすしを食べていますが、次の日の朝、体重を測ると9割の日が減っています。焼肉は半年に1回食べていますが、次の日の朝に体重を測ると必ず体重が減っています。ラーメンは2カ月に1回食べていますが、次の日の朝に体重を測ると必ず体重が減っています。

おすしはごはんで炭水化物ですが、冷えているため、レジスタントスターチと呼ばれる太りにくい炭水化物になっていて、実はやせやすいんです。焼肉とラーメンがやせやすい理由も本文に詳しく書いてあります。

おすし、焼肉、ラーメンをダイエット中でも食べてよかったら、あなたもダイエットに成功しそうな気がしますませんか？

ほかに、「ベジファースト」つまり、野菜から食べるのが食べる順番ダイエットでは重要ですが、それよりも効果のある「めかぶファースト」や梅干し緑茶、ダイエットのど定番オートミールのおいしい食べ方、ヨガの動画の視聴、レモン水ダイエットでアラフォーでもしわがなくなる！ 腸活でダイエットなど、蔵前さくらが40・3kgやせるためにしたあらゆる事が満載の1冊！

ちなみに蔵前さくらはダイエットブログを毎日書いていて、X（旧Twitter）も毎日更新しています。

アメーバブログ：<https://ameblo.jp/kuramaezakuro1/>

X（旧Twitter）：<https://twitter.com/aporoken1>