

まえがき

はじめまして。

美マインドダイエットコーチ／カウンセラーの和氣（わき）かずさです。

あなたは「痩せたい！」と強く思えば思うほど、ドカ食いや過食が止まらないことはありませんか？ そしていつもリバウンドを繰り返していませんか？

私は15年間ずーっとそうでした。

現在36歳、夫と子ども2人の4人家族。

私のドカ食いは妊娠中から始まったのではなく、実は学生時代から、このドカ食いは私の中で日課になっていました。

高校時代はシュークリーム、ケーキ屋のバイトで食べまくり。

大学時代はパン屋のバイトで一生分のパン食べたんじゃない?? というぐらい食べまくり。

お昼ごはんは焼きうどん、牛乳パン、レーズンパンやチョコチップメロンパンを2週間食べつつ、何か飲みたくなればスタバのフラペチーノが定番で、しかも溶ける前にチューっと一気飲みが

当たり前でした。

今でこそ15年のドカ食いも過食も克服し、半年で21キロ痩せることができましたが、当時は完全なる「甘いもの依存症」でした。

ダイエットを繰り返し、どんどん食欲コントロールができなくなっていき、メンタルも最悪で、いつもイライラして心身ともにズタボロ。子どもに対してガミガミ、夫に対して嫌味ばかりで、さらにストレスで食べるという、まさに無限ループに陥っていました。

私は夫に暴力を振るう鬼嫁とかではなく、イライラが止まらない、心の鬼嫁だったのです。なぜ、こんなにも痩せたいのにドカ食いしてしまうのか？

本書は日常においてイライラしてしまい、そのストレス発散でドカ食いしてしまう鬼嫁たちに捧げます（私もドカ食いの鬼嫁でした）。

そんな方たちの共通点として（私も含めて）『ドカ食い⇨ストレス発散』になっている方がほとんどだと思います。その発散も間違いいではないですが、その選択肢（一択）のみで一生活を過ごしてしまうと……いつまでたつても痩せられないし、何よりもあなたの心がどんどん傷ついていくのです。

ダイエットは、知識やノウハウだけでは本当の意味で痩せられません。

いくら食事に気をつけたって、運動したって、なんとか痩せてみたって、自分自身を大切にす

ことができないと……絶対にリバウンドするのです。

- 食べることに罪悪感がある
- 運動や食事制限をしないと痩せないと思っている
- モデルや痩せている人の生活をまねすれば、自分も痩せると思っている
- ダイエットの知識だけあれば、痩せてキープできると思っている
- 痩せたら何かが変わるはず、きつと幸せになれるはずと思っている

1つでも当てはまったら、ぜひ続きを読む読んでみてください。

あなたが永久にダイエットの魔法から解き放たれ、頑張らなくても痩せられる秘訣がわかります。

ストレス発散に『ドカ食い以外の選択肢』をあなたへ……。

本書はそんな「きつかけ」になっていただければ幸いです。