

## ~講座PDF~

### 太らない人の朝のたった1つの習慣

それは「お白湯」です。

お白湯はなんとなあ〜く体に良い効果があると知ってる方もいらっしゃると思います。

たかが「お白湯」されど「お白湯」です。  
そんな効果絶大のお白湯。

メリハリボディになるために効果的なお白湯の飲み方をお伝えいたします。

白湯とは水を沸騰させ続けて、**不純物を取り除いた90°C以上のお湯**のことです。

✓この白湯にはさなざまな効果があるとされています。

効果を実感するには、ただお湯を飲めばいいわけではなく、適正な温度やおすすめの飲み方があるんです。

そんな白湯のおすすめの作り方とメリハリボディを作る以外にどんな効果が期待できるのかをご紹介しますと思います。

＜ポイントとなるのが、お湯と白湯の違いです。＞

お湯とは、水を温めたものです。

白湯は一旦、沸騰させたお湯を50°Cほどまでぬるく冷ました飲み物です。

一度沸騰させているため、水道水のような不純物もなく口当たりも柔らかくなっているのが特徴です。

## \*白湯の作り方

1. やかんに水（水道水ではなくミネラルウォーターだとなお良い）を入れ強火で沸騰させる。
2. やかんのフタを取り、湯気が上がるようにする。
3. 沸騰したら火を弱め、10~15分間沸かし続ける。
4. その後火を止めて50°Cほどの飲める温度で冷まして、時間をかけてゆっくり飲む。

## \*白湯を飲むおすすめのタイミング

### No. 1朝、起きた直後

（まず口をゆすいでから）朝一のお白湯です。

朝食を食べる前の胃に何も入っていない状態で800ml飲むことで、腸内を浄化させて身体をキレイにしていきます。

また腸が刺激されるので便通も良くなります。

一番オススメのタイミングです！

### ・食事中

昼食、夕食時にそれぞれ1杯飲むことで、内臓機能が温められ、内臓が活発に働くようになり、吸収を高めてくれます。また、白湯によって胃腸を温め、働きを促進させるた

め代謝が上がり、食事のカロリーが消費されやすくなるといわれています。

### ・就寝前

内臓が温まり体温が上がるので新陳代謝が促進されます。また、体に負担の少ない温かい飲み物を飲むことでリラックスして眠りにつきやすくなります。メリハリボディには睡眠も欠かせません。

さらに美ボディだけじゃない。

## \*太りやすくする体質改善から冷え性改善！

### ・デトックス効果

→白湯には不純物が入っていないため体内に吸収されやすく利尿効果が高まります。

### ・代謝促進効果

→エネルギー源となる基礎代謝量が高まるので、自然と太りにくい体質に。

### ・便秘やむくみ解消

→白湯を飲むことで内臓機能が高まり、腸の動きを改善して便秘の解消につながることを期待できます。

### ・冷え性改善

→白湯を飲むことで内臓・胃腸が温まり血行が良くなります。

## ・美肌効果

→血行が良くなると、老廃物が流れニキビや肌荒れの予防・改善につながります。

このように白湯にはメリハリボディだけではなく女性に嬉しい効果がたくさんあります。

白湯を作るために必要なものはやかんと水だけです。

続けていけばいくほど効果が出てきます。

## 味をつけて飲む白湯のアレンジで効果促進

### 塩レモン

白湯白湯にレモン1/2個分の果汁をしぼり岩塩など天然塩をひとつまみ。生のレモンではなく、市販のレモン果汁でも構いません。

### ショウガ白湯

スパイシーなショウガを入れるのもおすすめです。

白湯にスライスしたショウガを1枚入れて混ぜれば完成です。

### 大根おろし

白湯胃が疲れているときには、大根おろしを入れるのもいいですね。大根おろしの汁でも構いません。梅干しやショウガを入れるととても美味しく飲めます。

✓できれば水は水道水ではなく、  
ミネラルウォーターがおすすめです。

基本的に水道水は体にいいことはないのなるべく控えましょう。

白湯を飲むことで内臓や深部体温が上がるなど、さまざまなメリットが考えられる白湯を飲む量や正しいタイミングを押さえることで、より効果が高まります。

ただし、白湯を飲みすぎると逆効果なので、

**「一回の量は600ml~900ml」**

正しい量・正しいタイミングで飲むことを意識しましょう。

毎朝白湯を作るのは面倒くさい、という人にはクリクラのウォーターサーバーがお勧めです。

有害物質をすべて取り除いた純水なので10分以上加熱する必要もなく、お湯も水も簡単にるので温度調節も手軽です。

✓冷ます時間がない。そんなあなたは、

ぶくぶく沸騰させたお湯に

お水を足して飲みやすい温度にしてささっと飲む。

これだけでも違いますのでやってください。

今日からお白湯も生活に取り入れてメリハリボディと心身ともに本当の自信を手に入れましょう。

あなたは、一步一步前進しています。

きついと思った時が成長している時です。

めんどくさいやりたくないといってやらないか・・・。

やると決めた事。少しでもいいからやる！

100%実行していただけると必ず2ヶ月後には女性らしいメリハリボディと本当の自信が手に入ります。

過去は置いて、未来に目を向けて乗り越えていきましょう。

あなたなら大丈夫です。

どんなあなたも私は受け入れますから。

諦めず、一緒に頑張り抜きましょう。