

鶏マヨ、見てくれてありがとう📺

マヨを 我慢しない！

ヤセグルメ式

PFCと**マインド**を整える

ダイエットプログラム
完全攻略

1日3食たべる

我慢ゼロ

計算いらず



デモ写真／差し替え



デモ写真／差し替え

ヤセグルメ @yase.gourmet

受け取りありがとうございます！📺

さっきの「**鶏マヨ**」のレシピ、
もう保存できました？🍗

お礼に、いつもは講座の中でしか
話してないやつを置いときますね。



マヨ食べても痩せる理由

「太る調味料」って思い込み、外れます



食べる「順番」だけ覚える

計算はしません。ほんとにしません



続く人と続かない人の差

知識より、正直こっちで決まります

先に言っときます！

計算、**いっさい出てきません。**

電卓もアプリもいらないです😊

最後に**ここまで読んだ人だけのご案内**もあるので、
ぜひ最後まで見てってください！

01

マヨ、悪くないんですよ

「マヨネーズは太る」

これ、**半分ホントで半分ウソ**なんですけど、マヨが**目立ってるだけ**なんですよ。



マヨを消す

- ・おかずが物足りない
- ・その分ごはんが進む
- ・夜にお腹すいて、つまむ

我慢したのに増える😓



マヨは残す

- ・おかずで満足できる
- ・ごはんの量が落ち着く
- ・夜に食べたくない

我慢しないのに減る🔥

我慢したのに増えるって、
いちばんしんどいじゃないですか…！

だから僕は、**好きなもの消さない**です。

マヨも、白米も、外食も。**全部残したまま**でいけます😊

02

PFCは「順番」の話



P

たんぱく質

肉・魚・卵・大豆



F

脂質

油・マヨ・チーズ



C

炭水化物

ごはん・パン・麺

「PFCって、計算するやつでしょ？」
ってよく言われるんですけど、違うんです。

PFCは、順番の話！

P まず、足す



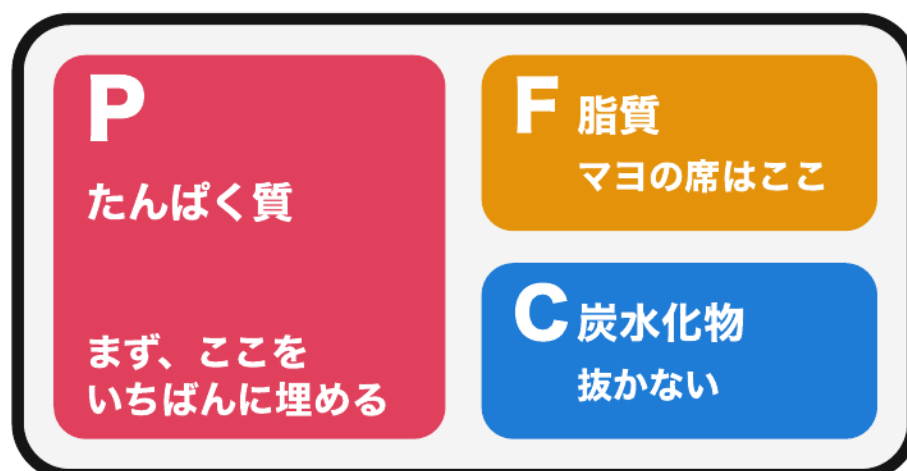
F 次に、置き場所を決める



C 最後に、整える

この順番さえ守れば、あとは何食べてもいいです！

順番の、中身はこれだけ



P まず足す

ここが足りてないと、体重は減っても見た目が変わらないんですよ。落ちてるのが脂肪じゃないので。

毎食、手のひらサイズのおかずを1つ。朝がいちばん抜けやすいです！

F 先に席を取る

「今日はマヨ使う」って先に決めちゃう。そのぶん揚げ物とチーズはお休み、でOKです。

ゼロにしないでくださいね。消すと続かないので！

C 抜かない

ごはん抜くと最初は落ちるんですけど、あれ水分なんですよね…。あとで必ず反動きます。

毎食こぶし1つ分。減らすなら、よそう量をほんの少しだけ！

04

鶏マヨを食べる日の組み立て



朝

たんぱく質を
いちばんに足す



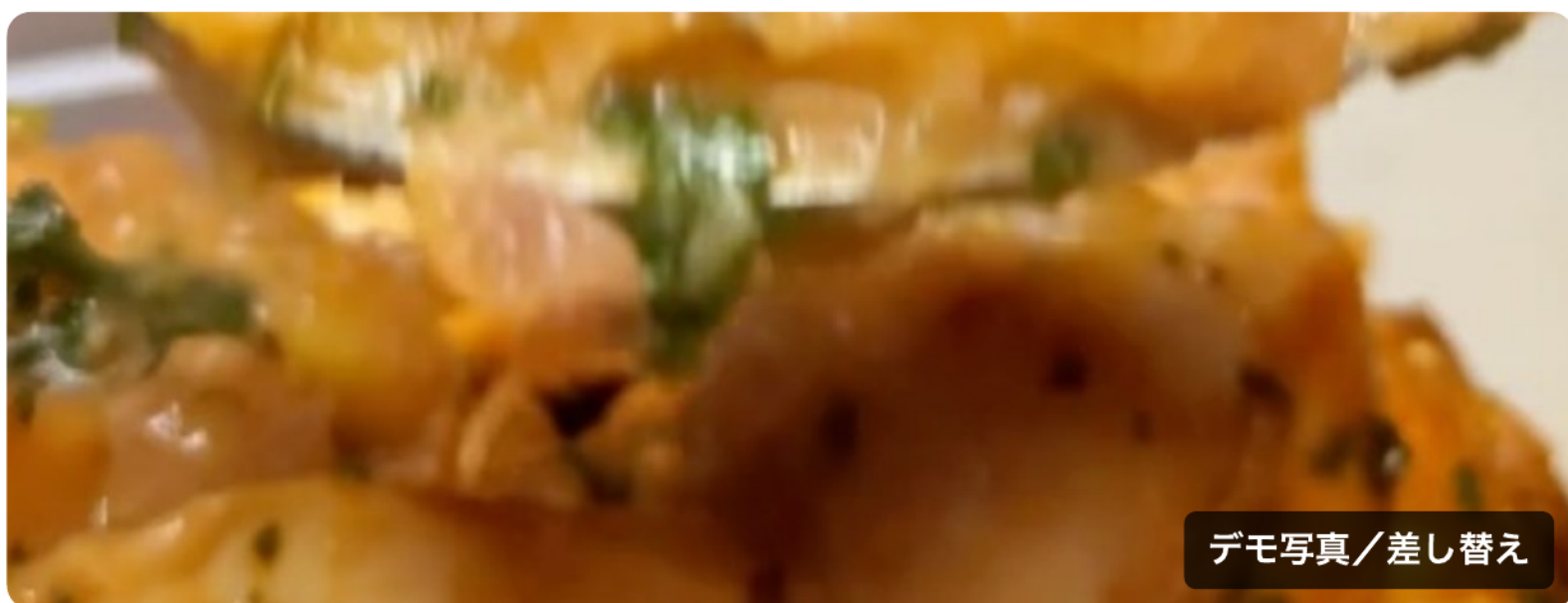
昼

脂は軽めに
主食はふつうに



夜

鶏マヨ、
堂々といく🔥



夜にマヨ使っても、朝と昼で席を空けてあるから大丈夫！

足りないのは我慢じゃなくて、段取りです😊

■ 外食も飲み会も、やること同じ

✓ 行くなって決めた日は、朝と昼で席を空けとく

✓ お店では、先にたんぱく質のつまみから

✓ 翌日は戻すだけ。取り返そうとしない！

正直に言うと、ここまでの話、
知ってても続かない人がほとんどなんですよ
ね…。



意志、弱くないです

夜に食べちゃうのは性格じゃなくて、昼の量がP不足か寝不足。だいたいこの3つです！



0か100をやめる

終わるのは食べすぎた日じゃなくて、**自分を責めた日**。次の食事から戻せば、なかったことになります😊



体重は「線」で見る

1日でふつうに動きます。塩分、水分、便、生理周期。ならして見てくださいね！



「痩せたら」じゃなくて「痩せながら」

痩せたら服買おう、の日って来ないんですよ。**先に着ちゃった**ほうが早いです✨



期間で区切らない

「夏までに」は、夏が終わったら戻る設計。減量はイベント、ダイエットは**一生の食習慣**です！

明日から、これだけ！

1

朝にたんぱく質を足す

卵でもヨーグルトでもプロテインでも！

2

マヨ使うか、先に決める

使う日は揚げ物とチーズをお休みに

3

ごはんは抜かない

減らすならよそう量をほんの少しだけ

全部やらなくて大丈夫です。

1個目だけで、もう変わります🔥

これだけは、やらんといってください

✕ いきなり完璧にやる

✕ おかず減らして、ごはんだけ残す

✕ 毎日の体重で一喜一憂する

1 太らせてるのはマヨじゃない

2 PFCは計算じゃなくて、順番

3 好きなものは消さずに、席を取る

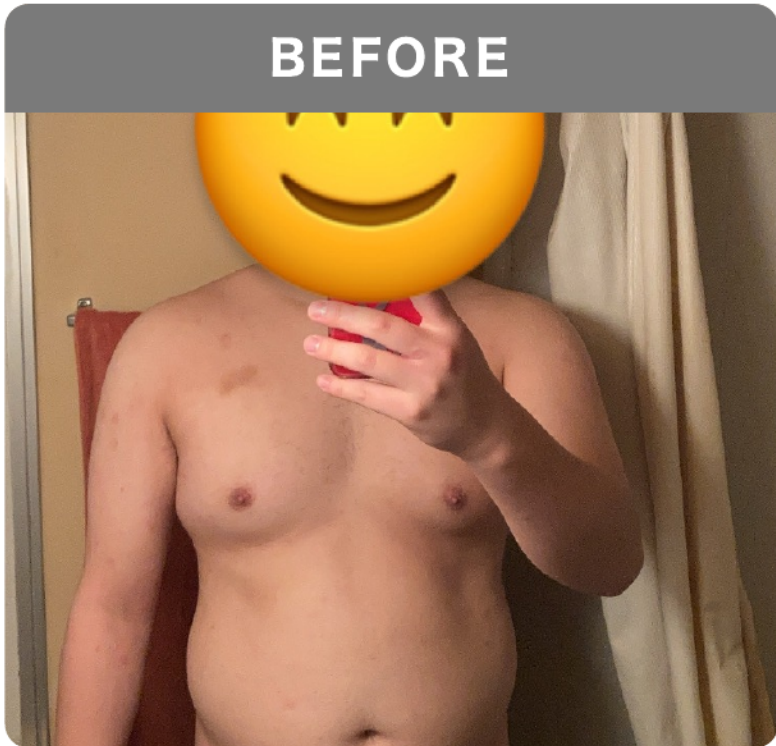


ヤセグルメ

Instagram @yase.gourmet

「食べて痩せる」がテーマ。
コンビニ飯も外食も、そのまま楽しめる食べ方を発信します！

僕も、**食べる量は減らさず**に変えました。



マヨも白米も外食も**やめてない**です。
変えたのは**順番と考え方**だけ！

1.6万人
Instagram
フォロワー

要記入
サポートしてきた
人数

要記入
発信している
年数

**「で、僕の場合は
どうしたらいいん？」**

…って、なりましたよね？ それ、正解です！
順番は全員おんなじでも、仕事も生活リズムも好きな食べ物も
違うので、
やり方はまるっきり別物になるんですよ。

※本人の事例です。記載の数値は本資料作成時点のもの。変化や成果には個人差があり、同様の結果を保証するものではありません。

なので、ここまで読んでくれた
あなたただけにご案内です👉

1人1回 限定

ヤセグルメ式 個別無料相談会

～あなた専用の痩せロードマップ作成会～

- 1 あなたの生活に合う食べ方を決める
- 2 今の食事の「変えるところ」を絞る
- 3 目標までの道のりを一緒に描く

参加費0円 Zoomでマンツーマン 初心者OK 準備なし
スマホ1台でOK

休啓別

特典① 体質別・痩せレシピ集

食事改善

特典② 食事改善チェックシート

どっちも本来は講座の中で渡してるやつです。正直、出しすぎです（笑）
枠は毎月わずかなので、埋まり次第しれっと締め切ります💡

一緒に参りましょう！

無料で参加する



スマホでこのQRを読み取ってもOK📱

※本資料は食事管理に関する一般的な情報提供であり、医学的な診断・治療・指導を目的としたものではありません。効果や変化には個人差があり、特定の結果や期間を保証するものではありません。妊娠中・授乳中の方、持病のある方、通院中・服薬中の方、未成年の方は必ず主治医にご相談のうえ実施してください。体調に不安を感じた場合はただちに中止してください。無断転載・再配布・販売はご遠慮ください。