

「食道楽で ダイエット」が できたらいいね。

「痩せる」と男性からモテる。

「糖質制限ダイエット」はおいしいお肉を食べるダイエット。

脂肪分の高いお肉は女性にはハードな感じがするそうです。

しかし、本来であれば女性は男より多くの肉を食べなければなりません。

肉が苦手な女性は「たんぱく質」と「鉄欠乏」の可能性が高いからです。

健康ならひと月に一度「月よりの使用者がご機嫌伺いにいらっしゃる」のですからお肉をモリモリ食べる必要があります。

女性の「糖質制限」は「たんぱく質」と「鉄分」を「体調と相談」しながら食べなければいけないので食べるべき時を逃さない。

女性の糖質制限ダイエットは「入念な体調の把握」や「たんぱく質」や「鉄分」の調整が必要なのです。

主食の「お米」「パン」「パスタ」を止め、「甘いもの」を遠ざけて「お肉」を塩・コショウで焼いて食べます。「お魚」「たまご」も食べますがチーズはカロリーをチェックしながら食べるようにします。

「お肉」は「鶏」でも「豚」でも「牛」でも何でもよいのですが、子羊（ラム）が良いですね。順番をつけるなら、カルニチンの多い子羊、牛・豚・鶏の順でしょうか。加工していない肉を糖質のない調味料で食べるのが望ましく、塩・コショウで焼くだけでおいしくいただけます。

マルチビタミン剤、ミネラルを少々飲むのも悪くない。

たんぱく質を多く含むもの

