

やせたい
なら
飲まなきゃ!

理想のダイエットが叶う! ダイエットサプリに注目!

いざダイエットを始めても、食事制限や運動、生活習慣を変える方法では続かず、途中で諦めてしまった経験はありませんか? 痩せたいけど、辛いのは嫌。そんな方こそ毎日簡単に続けられて、健康的なダイエットができるサプリメントがおすすめです。

Q.理想のダイエットは?



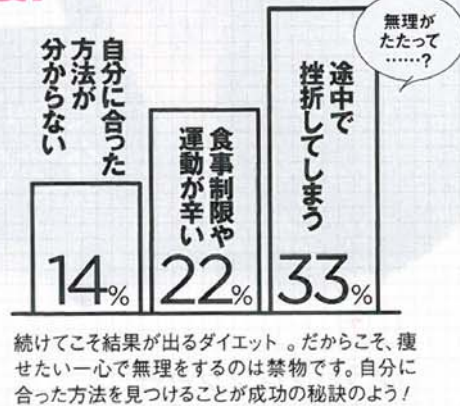
Q.ダイエットをしようと思ったきっかけは?



Q.サプリメントを活用した?



Q.ダイエットの悩みは?



セブン読者が証言 私のダイエット事情!

ダイエットについて、女性30〜59歳のセブン読者2268人に緊急アンケートを行いました。

Q3 正しいサプリメントの摂り方は?

A. 自分に足りない栄養素を見極めて選ぶことが必要です。また、サプリメントを多量に摂っても過剰な分は尿として出てしまうため、適量を就眼前に飲むのが効率的です。

Q4 サプリメントは併用してもいいの?

A. ダイエット効果を上げるには効果が重ならないもので、複数のサプリメントを組み合わせるのも◎。規則正しい生活習慣をベースに、自分のモチベーションを上げるために取入れましょう。

ダイエットや健康、美容にもおすすめ! ドクターが アンサー ダイエットサプリ Q&A



お話を伺ったのは
美容外科・美容皮膚科
梁川厚子先生
愛知医科大学医学部卒。'07年大阪にて美容外科・美容皮膚科・形成外科「ヤナガワ クリニック」を開業。コミュニケーションを大切に、多く患者から信頼を集める。

Q1 どんなサプリメントを選べばいい?

A. 自分の身体や生活習慣に合ったサプリメントを選びましょう。ダイエット目的なら、LカルニチンやコエンザイムQ10などを含んでいるとさらに◎。

Q2 ずっと飲み続けていて大丈夫?

A. 薬と違いサプリメントは植物性由来のものも多く、日々の食事の中で摂りきれない栄養素を補給するために、毎日の習慣にするといいでしょう。

ダイエット成功の
秘訣は続けること。

自分に合ったサプリメントで、
楽しく健康的なダイエット始めましょう!