

A portrait of Paul McKenna, a middle-aged man with glasses, smiling, wearing a dark jacket. He is positioned on the left side of the cover.

I Can Make You Thin

Paul McKenna, Ph.D.

聴くだけで
痩せる
意識改革CD付き

食べる ダイエット

4つのゴールデンルールで
“くびれ”を取り戻す!

ポール・マッケンナ [著]

野津智子 [訳]

I Can
Make You Thin
Paul McKenna, Ph.D.

食べる
ダイエット

4つのゴールデンルールで
“くびれ”を取り戻す!

ポール・マッケンナ 〔著〕
野津智子 〔訳〕

ポール・マッケンナ

世界一有名な催眠術師。成功者やスポーツ選手、はては王族に持ち、日々彼らの人生向上のお手伝いをしている。テレビやフASHO番組のレギュラー出演者であり、42カ国に2億人もの視聴者がいる。自らのトレーニング会社も経営し、起業家としても成功している。100万部以上を売り上げ、英国で最も売れているノンフィクション作家である。ウエスト・ロンドン在住。

野津智子(のづ・ともこ)

翻訳家。獨協大学外国語学部フランス語学科卒業。おもな訳書に、『夢は、紙に書く現実になる!』『スピリチュアル・レッスン』(以上、PHP研究所)、『すべての夢をかなえる宇宙の力』(ぶんか社)、『シンクロシティ』(英治出版)、『仕事は楽しいかね?』(きこ書房)、『外資系キャリアの出世術』(東洋経済新報社)などがある。また、『魔法があるなら』(PHP研究所)をはじめ、心あたたまる小説の翻訳も手がけている。

食べるダイエット

4つのゴールドルールで“くびれ”を取り戻す!

2009年9月11日 初版第1刷発行

- 著者 ポール・マッケンナ
訳者 野津智子
発行者 新田光敏
発行所 ソフトバンククリエイティブ株式会社
〒107-0052 東京都港区赤坂 4-13-13
TEL 03-5549-1201(営業部)
ブックデザイン Malpu Design(原田恵都子)
CDナレーション 中井和哉
CD制作 姫田 蘭
DTP アーティザンカンパニー株式会社
印刷・製本 中央精版印刷株式会社

落丁本、乱丁本は小社営業部にてお取り替えいたします。定価は、カバーに記載されています。
本書の内容に関するご質問等は、小社学芸書籍編集部まで必ず書面にてお願いいたします。

© 2009 Tomoko Nozu Printed in Japan ISBN978-4-7973-5082-1

リチャード・バンドラー博士をはじめ、マイケル・ニール、ロジヤ・キアラハン博士、ポール・ダッドリッジ、クレア・ステープルズ、ヒュー・ウィルボーン博士、マイケル・ブリーン、ダグ・ヤング、マイク・オズボーンの各氏にお礼を申し上げます。

また、ダイエットセミナーに参加してプログラムの開発に手を貸してくれたすべての皆さまにも、感謝申し上げます。

意識改革プログラムCD

意識はさながらコンピューターのように、独自のソフトウェアを使って、わたしたちの考え方や行動を方向づけます。わたしは長年、さまざまな問題を抱える人を多方面にわたって見てきましたが、その結果わかったことがあります。問題の原因は常に、無意識のなかを流れるネガティブな考え方なのです。

本書付録の意識改革プログラムCDを聴くと、無意識のなかに前向きな意志の力が満ちてきます。次第に自然でリラックスした状態になっていき、あなたのコンピューター、すなわち無意識がプログラミングし直されます。すると食べ物についての考え方が変わり、自分自身を素晴らしい人間だと思えるようになります。CDから流れるアドバイスによって、言動を改め、バランスのとれた食事をし、代謝を速め、食べたくてたまらない気持ちから逃れられるようにもなります。

最高の効果を得るには、心穏やかに、完全にリラックスできる場所で、30分ほど耳を傾けるのがいいでしょう。繰り返し聴くと、あなたはめざましい速さでどんどん変

わっていきます。実際、これからお話しする四つのゴールデンルールを楽々と守れるようになります。

本書で紹介する、あるいは類似のエクササイズに関する最新の調査によると、このCDを何度も何度も、毎日のように聴くと、体重を劇的に減らしていけることが明らかになっています。信じる信じないは自由です。でもとにかく聴いてみてください！

警告…自動車を運転したり機械を操作したりしているとき、あるいは、てんかんや強度のうつ病を患っている場合は、CDを聴かないでください。判断に迷う場合は、医師に相談してください。

CONTENTS

はじめにーロナルド・ルーデン博士 6

著者からのメッセージ 9

Chapter

1

さあ、画期的な
ダイエットを始めましょう

11

Chapter

2

世界一シンフルな
ダイエット法

29

Chapter

3

瘠せる脳を
作る

71

Chapter

4

心の満足のために
食べるのをやめる

91

Chapter

5

運動に
ついての真実

109

Chapter

6

食べたくてたまらない
気持ちをやつつける

129

Chapter

7

世界一シンプルなダイエット法に
ついての、よくある質問

141

おわりに

155

訳者あとがき

158

はじめに

20年以上にわたって臨床栄養士を務めるなかで、わたしは人々がさまざまなダイエット法によって減量し、その体重を維持しようと涙ぐましい努力をするのを目の当たりにしてきました。驚くべきことに、肥満した人たちは一日400キロカロリーなどという極端に少ない食事を長期間続けます。さらには、その大半が、せっかく苦勞して減量したのに、また元の体重に戻ってしまうという悲しい現実に向面しています。そしてこのプロセスは、実に多くの人が繰り返しているのです。

彼らはなぜ、ダイエットを続けられないのでしょうか。わたしが指導してきた人の中には、「食べたい気持ちを抑えられない」と訴える人がいました。「なんとなく食べ物に手が伸びてしまうけれど、何を食べているかほとんど意識していない」と言う人もいました。食べることはコントロールできるものだとして一般に信じられているせいで、節度を持って食べるべきだ、食事を制限できないのは恥ずかしいことだ、と誰もが考えがちです。けれども、食べる量を減らしてもなかなか瘠やせませんし、食べてしま

うのは自制心が欠けているせいではありません。食べる行為は、つまるところ脳が支配しているのです。

現代は食べ物が自由に手に入る時代であり、ダイエットによって減らした体重を維持するには、食べる量を意識的に減らす努力が欠かせません。しかし、眠気に勝てないのと同様、わたしたちは脳の働きによって、つい食べ物に手を伸ばしてしまいます。これが、脳が行動を決定するという、あらゆる生物が持つ性質です。

どうすればこの流れを変えられるのでしょうか。答えは、ダイエットではなく、脳からのシグナルに対して反応を変えること、つまり行動を修正することにあります。そして本書にこそ、不可能に思えることを達成するカギが、体重を減らしてキープする秘訣があります。

本書で紹介されるのは、一時的なダイエットではなく、空腹に対する反応をコントロールする方法です。なにより、ダイエットに伴うストレスを減らし、食べたいという衝動を変える方法です。

これは画期的なダイエット法であり、薬を使うことなくスリムになり、その体型を維持する唯一の方法です。先入観をなくして、本書のアドバイスをきちんと守りまし

よう。努力は必要ですが、ダイエットに失敗し続けてきた人にとって、勝利は粘り強くなつてこそつかめるのです。

医学博士 ロナルド・ルーデン
ニューヨーク レノックス・ヒル病院

『The Craving Brain』の著者

著者からのメッセージ

好きなものを好きなときに食べて、それでも瘠せることができれば、どうでしょう。「まさか!」と思われるでしょうが、これはほんとうです。

本書で紹介する方法はいたってシンプルなので、こんなことで瘠せられるとは、はじめはなかなか信じられないでしょう。あれこれダイエット法を試すうちに、「減量するのは難しい」と思い込まされてしまったからです。でもそれは違います。実際、効果のほどを独自に調べた結果、この方法はほかのどんなダイエット法より7倍も成功率が高いことがわかったのです!

先日、わたしのセミナーに参加したところあっさり体重が減ったという女性に会いました。「なんだか悔しくて」とその女性は言いました。理由を尋ねると、彼女は答えました。「何年も何年もダイエットしようとしてはいつも失敗し、自分を意志の弱いダメ人間のように思っていたんですもの」と。そのうえ、彼女がダイエット食や減量プログラムや特別食に注ぎ込んだ金額は、数十万円に上っていました。減量するの

がほんとうはどんなに簡単なことか、彼女が知ってさえいたら！

これからお話しすることのなかには、あなたが取り組んできたことや「正しい」と思っていることと、まったく違うものがあると思います。ただ、あなたが試したさまざまなダイエット法は、効果がなかったり、あっても一時的でしかありませんでした。過去にどんな方法に取り組んだのであれ、根本的に違うダイエット法を、今こそ始めましょう。

本書で紹介するまさにその方法によって、数えきれないほど多くの人が楽々とスリムになり、自信に満ちあふれるようになっていきます。さあ、次はいよいよ、あなたの番です。

あなたの健康を願って
ポール・マッケンナ



Chapter

1

さあ、画期的な
ダイエットを始めましょう



さあ、画期的な ダイエットを始めましょう

本書ほど短いダイエット本を読むのは、たぶん初めてでしょう。しかし、長さは問題ではありません。ご存じと思いますが、薄い（あるいは細い）のはよいことであり、大切なのは中身なのです。

できるだけ簡潔な本になるよう工夫したので、最後まで読むのに一日とかならないでしょう。けれど間違いなくすばらしい一日になるはずです！

読み進めるうちに、理想の体型になれない理由はもちろん、最高にシンプルで効果的なダイエット法も知ることになります。何をしてもしも痔せられないと思っている人も、幼いころからずっと太っている人も、そしてもちろんスリムになつてすばらしい人生を生きたいと思っている人も、この方法に従えば望みどおりの体型を手に入れることができます。

あなたの目標が、体重を減らすことであれ、健康的な生活をすることであれ、体型に自

信を持つことであれ、最近ついてしまった4〜5キロの贅肉ぜいにくを落とすことであれ、これこそがあなたの探し求めていた方法なのです。

運動についても、ほんとうのところをお話しします。代謝を高めたり、無性にある食べ物が食べなくなるのをコントロールしたり、食べ物に手を伸ばす理由に続けてきた感情的

な問題から解放されたりするための、シンブルながら効果てきめんのコツもお教えします。さらには、意識を変えるための、イチ押しエクササイズも紹介します。このエクササイズを行うと、これから先ずっと自分に自信を持てるようになります。また、付録CDを折に触れて聴くと、ゴールデンルールを無意識の奥深くへしっかり染み込ませることができます。

くれぐれも、字面じづらを追うだけにならないようにしてください。本書のアドバイスにきちんと従い、体や人生が素晴らしいほうへ変わっていくのを実

うれしいことに、日々の生活を
きちんとコントロールできていると
実感できるようになりました。
食べるために生きるのではなく、
生きるために食べるようになりました
ジャネット・アレン(管理者)

感してください。

生まれつき 瘡せている人の秘密を知る

本書では、生まれつき瘡せている人を研究してわかった驚きの事実をお話します。彼らはまるで棒線画（頭が丸で、あとは線でできている絵）のような体型をしています。そんなふうに瘡せているのは、摂食障害があるからでも薬を常用しているからでも補整しているからでもなく、食べたいものを食べても太らずにいられるからのようなのです。

生まれつき瘡せている人の食習慣を身につけると、食べたいときに食べたいものを口にしてお、体重を減らせるようになります。ずばり言いましょう。その食習慣とは、食べたいものを食べるか、食べる理由がないから食べないか、というものです。この習慣に従えば誰もが確実に瘡せられるわけですが、とすれば、おのずとこの質問が浮かびます。