

コンビニ食品だけで簡単実践！

「食べる」だけで7日後、体重が減る！  
 3食モリモリ食べられて、断食期間なし、  
 運動もエクササイズもなし！  
 それがミウラ式ケトジェニックダイエット！

著／三浦 卓也(みうら たくや)

1984年生まれ。会社員時代に太ってしまったことから、ケトジェニック  
 ダイエットに独自開発の方法を加えた「ミウラ式ダイエット術」で、自らダ  
 イエットを実践。

会社員を辞め、健康食品を扱うEC「ミウラタカヤ商店」を起業。  
 SNSを駆使して、ユーザーひとりひとりのダイエット相談に応え、多くの  
 人のダイエットを成功に導いた。

わかりやすい紙面！

「この通り食べる」だけで  
 7日後に体重が減ります



【目次】

- 第1章:ミウラ式ダイエットのここがすごい！
- 第2章:糖質デトックスで脂肪燃焼体質へ！  
ケトジェニック成功ルール
- 第3章:ここまでできたら、あとはやせるだけ！  
アフター7日だけダイエット
- 第4章:人生の幸福度を高める！食生活維持  
のすすめ
- 付録:ミウラ式ダイエット  
食べていいもののリスト

食べていいもののリスト付き！



4日目	3日目	2日目	1日目
<b>朝</b> MCTオイル入りプロテイン 	<b>朝</b> MCTオイル入りプロテイン 	<b>朝</b> MCTオイルコーヒー 	<b>朝</b> ハムエッグ 千切りキャベツ シーズドレッシング 
<b>昼</b> グリルチキン 葉野菜のサラダ コンソメスープ アイスコーヒー 	<b>昼</b> 鮭の塩焼き ツナサラダ 	<b>昼</b> 野菜スティック 卵スープ 塩の焼き鳥 	<b>昼</b> ゆて卵 フランクフルト ツナサラダ アイスコーヒーor炭酸水 
<b>夜</b> 豚肉ロースの塩焼き 水菜のサラダ きくらげのスープ 	<b>夜</b> ソーセージ ストラップフルエッグ きこのバターソテー 	<b>夜</b> 鯖缶 マグロの刺身 海藻サラダ 	<b>夜</b> 肉の塩焼き しめじとベーコンのバターソテー わかめ入り卵スープ 

貴店番線印	注文	<p>コンビニ飯で勝手にやせる                  7日間食べるだけダイエット</p>
	冊	
		A5判 144P 本体1,350円 ISBN978-4-426-12915-6 自由国民社