

## ゾーン理論(ファイナルダイエット「ハリウッドダイエット」)とは

バリー・シアーズ博士が、ボストン医科大学、マサチューセッツ工科大学で、薬学や生化学の研究を重ね、その研究成果を**ゾーン理論**として確立しました。

新たな食事法として、1995年に出版された「The Zone」は、全米でベストセラーとなり、現在22ヶ国語に翻訳され、40ヶ国で出版されています。

**ゾーン理論**は、体内のホルモンバランスを正常に保つ食事法です。**炭水化物・タンパク質・脂質のバランスを4:3:3**にすることで、実現できます。食事バランスのダイエット方法です。

**ゾーン理論**を実践している人は多種多様で、中でもアメリカでは多くの有名人が熱烈に支持し、「**ハイウッドダイエット**」と呼ばれています。

マドンナ/ジャネット・ジャクソン/ジェニファー・アニストン/デミ・ムーア/サンドラ・ブロック/ブラッド・ピット/そして元大統領ビル・クリントン/オリンピック選手/アスリート/プロスポーツ選手が実践しています。92年バルセロナオリンピックでは、**ゾーン理論**の食事を取り入れ、水泳選手が8個の金メダルを獲得しています。オーストラリア・イタリアでもオリンピック選手の食事法として取り入れられています。



**ゾーン理論**は、栄養学的、医学的に見ても画期的な食事療法です。無理なく体重をコントロールすることができ、普通の健康な人はもちろんのこと、糖尿病などの生活習慣病を抱える人たち、さらにはスポーツ選手に至るまで世界中の人たちから絶大な支持を得ています。

なにをしてもやせられなかった人の

ファイナルダイエット 著者バリー・シアーズより

詳しくは、下記ホームページをご覧ください

## リトルゾーンママ

〒 680-0843 鳥取市南吉方 3-361-306 TEL (0857)23-4581

URL <http://littlezonemama.com/>

## 株式会社 ドクターシアーズ・ゾーン (本社)

〒102-0093 東京都千代田区平河町 2-5-5-1F

URL <http://zonediet.jp/>

## 米国ゾーンダイエットオフィシャルサイト(アメリカ本社)

URL <http://www.zonediet.com/>