



お酒編



飲みすぎなのはわかってる…。でも一度飲み出したらなかなか止められない！とお悩みの方は必見！！さっそく試してみたいくなる、**飲酒量を激減させる方法**をご紹介します☆



最初の1杯を30分かけて飲むべし！

解説



飲酒量がいわゆる適量(ビール 500ml、焼酎 0.6 合、ワイン 200ml、酎ハイ 350ml)だった場合、約 30 分で血中アルコール濃度がピークになる＝酔いを自覚し始めるという実験結果があります。つまり、1 杯目をゆっくり飲むことで、脳が満足し、今までよりも少ない量で満足できるという事です。**30 分経った後なら、特に飲酒量に制限はしません。**でももう今までのように欲しいと思わなくなっているはず…。きちんと酔えるうえにお酒の量が減って臓器にかかる負担も減らせるなんて、試してみない手はないですよ！？

『早食いは満腹感を感じる前に食べ過ぎる』というのと同じようなことだね

いやいや、ビールはあの一気に飲んだときの爽快感がたまらないのよ。特に夏場は 30 分も経ったら、ぬるくなっておいしくないよ。無理。



そんなアナタ



爽快感を感じたいなら、先にノンアルコール飲料でのごしを楽しむのも一つの方法です。1 杯 30 分かけられないときは、ノンアルと合わせて 30 分をお試しあれ！
自分の体をいたわりつつ、長く飲める体にしていきましょう☆