

確実に痩せる方法を身につけよう！

やせる新聞

2015年4月号

■ 確実に体重・体脂肪を落としたいなら×××をしましょう！

体重・体脂肪を落とすための運動と言えばアナタが思いつくのは何ですか？

有酸素運動と思ったアナタはダイエットに失敗するタイプかもしれません。

確かに、有酸素運動は体脂肪を燃やしてくれます。燃やしてくれますが、その前に体脂肪が分解出来ていないと効率的に燃えてくれません。

では、体脂肪を分解するにはどうしたら良いのか？答えは単純です。筋トレです。

■ 筋トレの量が少な過ぎます。

ダイエット者を見ているといつも思います。体脂肪を燃焼させるため有酸素運動に時間を割いているのだと思いますが、筋トレの量があまりにも少な過ぎる！

有酸素運動を一生懸命に行っても思うように、体重・体脂肪率が落ちない！体型が変わらないというアナタは筋トレの量が圧倒的に足りなさ過ぎです。

■ ダイエットを成功させるキーワードは3つです。

車を運転していたら「ダイエットって難しいですよね？」とラジオから聞こえてきました。ダイエットって難しいかなと思いつつも、内容をよく聞くとダイエットサプリメントの紹介でした。

紹介されているダイエットサプリメントを摂ると簡単にダイエットが出来るという話だったのですが、そんなサプリメントに頼らなくても簡単にダイエットが出来ます。

簡単にダイエットするには以下の3つがキーワードです。

「摂取」「消費」「排泄」

摂取と消費はわかりますよね？排泄も文字の通りで、お通じの有無がとても重要になります。アナタはちゃんと腸の蠕動運動は起きていますか？

■ アナタのお腹は1日何回「グゥ〜！！」って鳴りますか？

僕は、ダイエットサポートをお願いされたお客様によく聞きます。

「1日、何回お腹鳴りますか？」アナタは何回なりますか？殆どの方が1回も鳴っていないと答えると思います。お腹が鳴らないアナタは痩せにくい体質と言っても過言ではありません。



下腹ポッコリ改善ストレッチ! 無料体験実施中

- ・アナタは寝ているだけでOK!
- ・お一人様約15分

硬くなっている筋肉を重点的に緩めていきます。人によっては痛みを伴う場合がありますので、あらかじめご了承ください。

■ 誰でも手軽に出来る！蠕動運動を促進させる方法教えます。

僕のダイエットサポートでは、筋トレの前後に必ずお腹や腰周りの筋肉ほぐしやストレッチを行います。

理由はお腹や腰周りの筋肉が硬いと、ウエストが細くなりにくいですし脂肪燃焼効率が悪くなるので、少しでも効率を良くするために行っています。

ダイエットを行う上で腸の蠕動運動を良くして排泄をしっかりとさせることは、とても重要です。ということで！誰でも手軽に出来る簡単な方法をご紹介しますね。

10分ほどうつ伏せに寝ます。そしたら体を左右にゴロゴロと寝転がる動きを数回行います。

これだけです（笑）毎日、寝る前にやってみて下さいね。

佐藤の雑談VOL.7

2013年1月から、月1回配布してきた「佐藤新聞」を「やせる新聞」としてリニューアルしました。佐藤新聞では、肩こり・腰痛・膝痛の情報を中心にご紹介してきました。

やせる新聞は、体重・体脂肪率の落とし方や体型の変え方などの情報をご紹介します。そして、これまで手描きで作成してきましたが…凄く手間がかかり月1回の作成が困難になってきたので、今回からは基本的にPCで作成させて下さい（汗）

さて、ここからは本当に雑談です。

今年から僕の空き時間の楽しみ方をご紹介します。月2～4回の映画鑑賞です。平日の昼間に行くと人が少ないので、ゆったりと観れて贅沢な気分になれます。

今月は観たいものがたくさんあるので、テンションあがります（笑）

佐藤雄一／さとう ゆういち

一般社団法人全日本ビジネスサポート協会理事

日本トレーニング指導者協会認定トレーニング指導者

【ダイエット関連の情報をネットで配信！】

WEBサイト：<http://sca-8.pupu.jp/>

ブログ：<http://gwendalbocher.com/>