

確実に痩せる方法を身につけよう！

やせる新聞

2015年7月号

■ ダイエットサポートで指導する食事管理はこんな感じです。

ダイエットを行う上で食事管理は絶対に必要です。長期的なダイエットであれば、さほど考えなくても良いですが、中期的・短期的で行うとすれば管理・制限なくしてはダイエットに成功しません。

某ダイエット専門ジムが毎日の食事を写真で送るといっているのを、「やっぱり、同じようにメニューのチェックするんですか？」って聞かれることが多いですが！

僕は基本的にはメニューの提出はして頂いてません。お会いして体を診ればダイエットをちゃんと出来ているかいないか、大体わかりますからね（笑）視診をして、お客様から体重・体脂肪の増減を聞いて、順調に行っていれば食事方法は特に変えませんが、変える必要性を感じればその都度指示をします。

食事管理にしても運動にしても、重要なことがあります！ 大半の方はダイエット開始時はモチベーションが高いので、何でもやりたがり屋さんになりやすいです。

でも！ アナタの気持ちとは裏腹に体はやりたがり屋さんにはなっていません。なので、急激に色んなことをやってしまうと体がついていきません。場合によっては急激に色んなことをやり過ぎたことによって、体を壊してしまう可能性もあります。

それでは意味がありませんよね。なので、3～4週間かけて徐々にやることを増やしていくようにしましょう！ これから僕がダイエットサポートしてきた中でお客様に実践してもらったことが多い食事方法をご紹介しますが、全てをいっぺんにやろうとしないで下さいね。

1. 水分補給は基本的に1日2リットルを水で摂取する

便秘になりやすい体質なので、水分をしっかりと摂るようにしています。飲み物は水が基本ですが、水を飲むことに慣れないうちはお茶やコーヒーでも可です。

2. 食べ順

血糖値の急激な上昇を抑えるために、上昇しにくい物から食べるようお願いをしています。とは言っても、どの食べ物が上昇しにくいのか覚えるのも大変ですし、よくわからないとき見た目で消化の良さそうなものから食べて下さい。

3. 1日2食

お客様のライフスタイルや腸のぜんどう運動の状況によって1日3食は多いと判断した時は1日2食にしてもらうようにしています。「お腹がグューッとたくさん鳴らないようであれば夜ご飯は食べてはいけません。」ってよく言っています。（裏面に続く）

4. プチ糖質制限

主に主食と言われる、ご飯・パン・麺類の摂取を基本的には控えて頂きます。主食はタンパク質+食物繊維で、炭水化物は副菜と考えて下さいとお伝えしています。週1~2回は、炭水化物を1食だけたくさん食べることを許可しています。

1番から順番に体に慣らして行くと良いです。プチ糖質制限は、今やダイエットを行う上で基本のように思われている方が多いと思います。僕自身、2015年からプチ糖質制限の生活をずっとしています。

やってみるとわかりますが、開始して2~3週間くらいは劇的に体重が減ります。でも、糖質中心の生活をしている人は食べなくことに欲求不満になりやすいです。最初の1週間くらいは我慢出来たとしても、我慢の反動で大量に食べてしまう恐れもあります。

僕はタバコを吸った経験がないのでわかりませんが、もしかするとタバコをやめるよりも大変なのかもしれませんね(笑)

糖質制限はすぐに効果が出やすいので、じっくりと他の3つを体に慣らしてから行っても遅くはありません!

ダイエットサポート新規受付中!!

1ヶ月目 痩せやすい体作り

オリジナルのストレッチで、血液やリンパの流れスムーズにし体内の循環促進、腸もみで蠕動運動起こし便通や栄養の吸収を促進させていきます。筋トレはフォーム重視でしっかりと筋肉に効かせることが出来るようになって頂きます。

2ヶ月目 重量を使った筋トレと脂肪燃焼効果のあるトレーニングの実施

筋肉をしっかりと引き締めるためには重量を持つことが絶対的に必要です。アナタの目的や体力に合わせた重量を使って筋肉に負荷をかけて筋肉を引き締め、脂肪を分解させていただきます。脂肪を分解させたのちに脂肪燃焼効果のあるトレーニングを実施します。

3ヶ月目 均整の取れたスタイルを作り上げていきます。

1ヶ月目・2ヶ月目で作り上げた体の総仕上げですね。より引き締めた部位の特化したプランを実施していきます。

【ダイエット関連の情報をネットで配信!】

URL <http://yuichi-8.hatenablog.com/>

佐藤雄一/さとう ゆういち

ダイエットアドバイザー

1979年7月に網走郡津別町にて生まれる。地元の高専卒業後、スポーツトレーナーになるために、札幌国際ビジネス・社会体育専門学校でスポーツ科健康管理コースにて筋トレ・ストレッチ・解剖学などの基礎を2年間学びました。

また、在学中にトレーナーの技能を向上させるために、当時北海道で唯一のプロトレーナー団体でパーソナルトレーナー養成スクールを受講しました。

意外に思われることが多いですが、2年間を通してスポーツ科で一番優秀な学業を修めたとして表彰されているんですよ。プライベートではバカなことばかりしていますが、仕事に関しては周りが思っている以上に真面目かも?(笑)

専門学校・養成スクール・フィットネスクラブ勤務などを経て、2000年からフリーランスで主に一般成人を対象にマンツーマンでのトレーニング指導をしています。

2000~2009年は、野球・サッカー・テニス・スポーツエアロビックなどの競技大会に出ている方に対しての指導に多く携わっていました。スポーツエアロビックでは、全国大会二連覇や三連覇した方もいます。

2009年~2014年は、整形外科病院にて週3回、腰痛や膝痛の方の運動療法に携わることになったこともあり、体に痛みを訴える方の指導に多く携わりました。

2014年~現在は、体重・体脂肪率を落としたい、ウエストや太ももを引き締めたいなどダイエット希望の方からの依頼を多く頂くようになりました。

実は今でこそダイエットアドバイザーと名乗っていますが、2013年までは全くダイエット指導に携わろうと思っていなかったんです。関心はなくてもトレーナーとして、それなりに情報にアンテナは張ってましたよ。(笑)

そんな僕に40代男性から「体を絞りたいので指導して下さい。」とご依頼を頂きました。これがきっかけでダイエットアドバイザーとしての活動を開始しました。

ダイエットは難しいって言われていますが、コツを知ってしまえば難しいから簡単・楽と思えるようになります。

● 指導してきた方の主な成果

- ・30代男性:3ヶ月で体重8kg減少し、体脂肪率14%になる。
- ・40代女性:4ヶ月で体重10kg減少。
- ・40代男性:3ヶ月で体重6.8kg減少し、体脂肪率10%になる。
- ・50代男性:2ヶ月で体重4kg減少。
- ・50代女性:2ヶ月で体重3kg、体脂肪率5%減少。

みなさん、共通しているのは自分でダイエットに取り組んだけども体重・体脂肪率が落ちなかったということです。それが、ちょっとしたコツを知ることによって乗り越えられなかった壁が乗り越えられるようになるんです。