

確実に痩せる方法を身につけよう！

# やせる新聞

2015年9月号

## ■ ダイエット中に食事制限を解除する方法

ダイエットをおこなう上で食事制限は切り離せないものですよね？

糖質・脂肪・カロリーなど、各々の状況に合わせて制限をかけないといけないので、食事の時間が決まると楽しいものとはいえないです。

ダイエットを途中で諦めてしまった理由の第1位が「食事制限が続かなかった」ですからね。

ダイエットをしたいけど食事制限はツライ...だから、僕のもとに食事制限を極力しなくてもダイエット出来る方法を教わりにくる方がいます。でも、残念ながら僕は食事制限なしにダイエット出来る方法は知りません。

その代わりに、ダイエット中に食事制限を解除する方法を教えることは出来ます。解除するといっても1日限定ですけどね。

では、その方法を教えちゃいますね。ポイントはアナタの今の体脂肪率です。男女で違いがありますので間違えないようにして下さいね。

### [女性]

- 体脂肪率 11～13% 1週間に1回解除してもOK
- 体脂肪率 13～18% 2週間に1回解除してもOK
- 体脂肪率 18～28% 3週間に1回解除してもOK

### [男性]

- 体脂肪率 8～10% 1週間に1回解除してもOK
- 体脂肪率 10～15% 2週間に1回解除してもOK
- 体脂肪率 15～25% 3週間に1回解除してもOK

[注意] 女性：体脂肪率28.1% 男性：体脂肪率25.1%以上の人は解除不可です。まずは解除可能な数値まで落としましょう！解除した翌日は炭水化物を抜いて、タンパク質と食物繊維を中心として食事して下さい。

## 小顔・目元ぱっちり・二重アゴを解消したいアナタのための顔やせストレッチ！

9月限定！無料体験会承ります！

技術として持ち合わせていましたが、これまで表に出すことのなかった「顔やせストレッチ」を今月から出しちゃおうと思います。

表に出してはいないのですが、整体もしくはダイエットサポートを継続してくださっているお客様で希望される方だけにこっそりと実施していました。

で！思っていたよりもお客様から好評なので、いずれは「顔やせストレッチ」をメニューに加えようと心の準備を進めてきました。

その心の準備が出来たので、まずは効果を知って頂くために、無料でサービスさせていただきます。

興味のある方は、お気軽に声をかけて下さい。

所用時間は15～20分です。

体験は僕がジムに常駐している時間帯に実施いたします。  
(NAS東札幌：火曜日 NAS札幌：水曜日)

## 本気でやせたいアナタをサポートします!!

### 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いきます。

### 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。

【ダイエットに有効な筋トレをYouTubeで配信！】

URL <https://goo.gl/xEWw5H>

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ますよ。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する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。ダイエットに関しては関心がありませんでした。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。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。