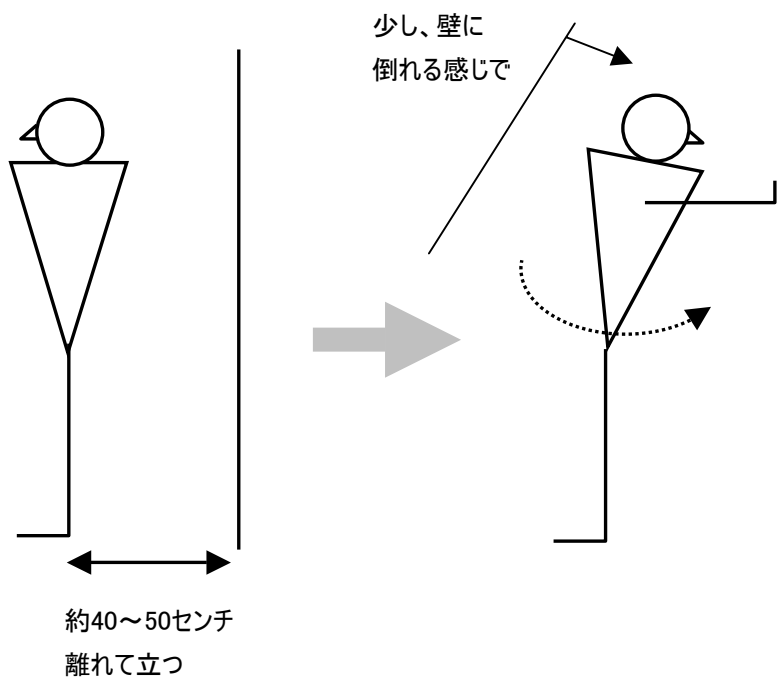


行列のできる「減量上手指南道場」

< 脱・昨日までの自分から変身する大作戦 >

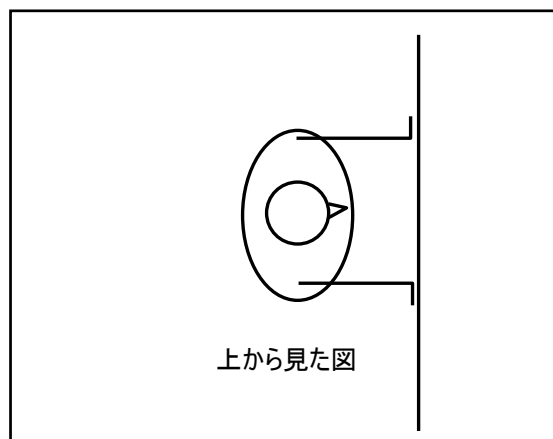
■ 夢実現のためのダイエットは、ほんのちょっとしたキッカケから ■

簡単 Check 1 左右交互に、すんなりとできますか？



- ・左右交互にヒネります
- ・少し両膝を曲げて壁に倒れ掛かるような感じで
- ・上半身だけのヒネりで両手がちょうど、両足のかかとの延長の位置まで届きますか？
- ・両手で壁を押して反動をつけて元の位置に戻るようしながら左右交互に10回繰り返します

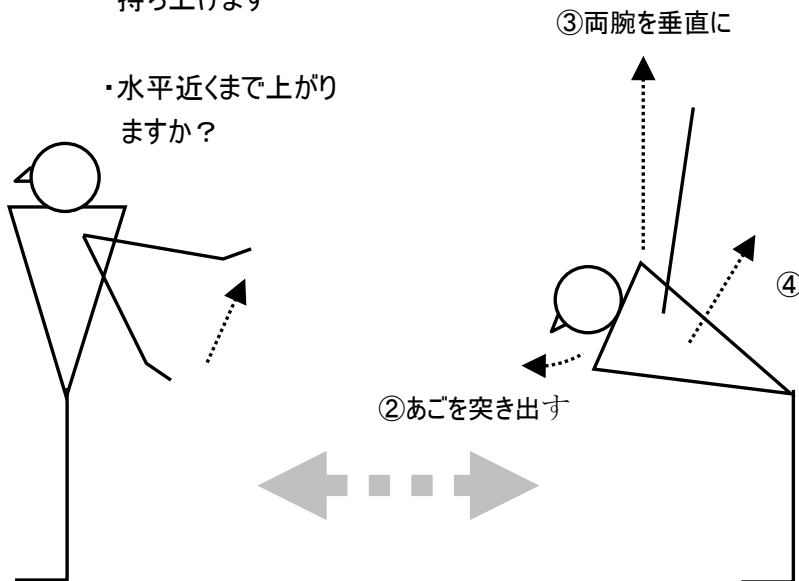
- ※ 左右交互にすんなりとできましたか？
- ※ お腹回りの肉がじゃましていませんか？



簡単 Check 2 水平近くまで上がりますか ?

- ・後ろで両腕を組みます
- ・そのまま、上方に持ち上げます

- ・水平近くまで上がりますか？



※ 上手くできないようなら

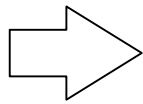
- ① 一度身体を前に倒してから
- ② あごを前に突き出して
- ③ 両腕を垂直に上げて
- ④ それから身体を起こします

- ⑤ 無理をしない範囲で軽く息を止めて、5～7秒間ガマンします
(あごは突き出したまま、両腕は(意識の中で)水平以上に持ち上げます)
- ⑥ そこから、プハーッ、と息を吐きながら一気に脱力してください

※ 首、両肩、背中あたりに脂身(あぶらみ)が、ついていませんか？
(肩こり予防にもなります)

一日に数回、ほんのスキマ時間にチャレンジする
ダイエットのきっかけなんて、こんなものです

変身する・意識を変えるための「決意・決心」をしてみませんか？



生活（習慣）を変えてみる！ それを決意する！

早めに気がついてラッキーだったと思ひましょう

あなたは「メタボ」って知っていますか？
若いうちはいいのです。でも、加齢で・・・
人はみんな誰でも、身体に「ガタ」がくるのです。

もし、太ったままでメタボリック（代謝）シンドローム（症候群）になったら？

メタボって、代謝の病気？

まず、「自覚症状がなくても病気だ」という病気を知っていますか？

ズバリ、〇〇脂肪の〇〇による

・・・ 〇〇に入る単語が分かりますか

↓
動脈硬化性の疾患 　　です。

動脈硬化とは？

・・・血管がポロポロになる状態です

※ 庭に、水撒き用のゴムホースをずっと置いておくと、やがてポロポロになって途中から水漏れしたり、ピューッと勢いよく水が飛び出していきます

※ これといっしょです
このゴムホースの状態が血管で起こると大変なことになります

・・・脳で起こるか、心臓で起こるか
・・・それとも、手先や足先の血管で起こるか
(この場合は、運良く、となります)

※ 加齢(老化現象)でも動脈硬化になります

↑
動脈硬化の原因の一つが

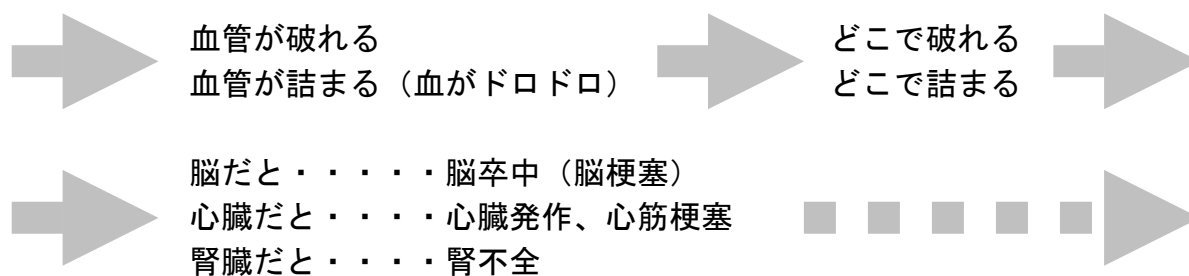
内臓脂肪の蓄積

なのです

(〇〇脂肪の〇〇による＝
内臓脂肪の蓄積による)

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積が原因で、動脈硬化のリスクが高い状態 なのです

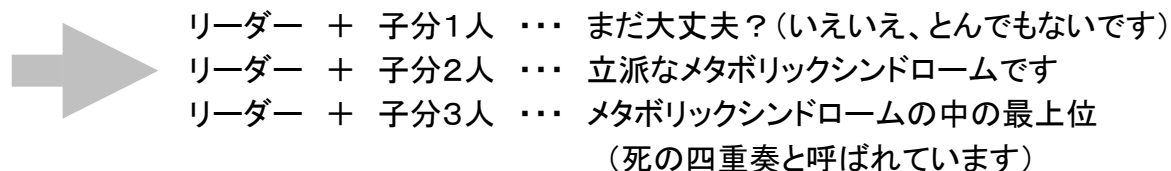
Q & A (質問です) じゃあ、動脈硬化になるとどうなると思いますか ?



じゃあ、動脈硬化にならないようにすれば良い ?
・・・ はい、正解です

動脈硬化の危険因子

1. チンピラ (悪さをするヤツ) 1人目・・・内臓脂肪・・・リーダー
2. チンピラ (悪さをするヤツ) 2人目・・・高血圧・・・子分
3. チンピラ (悪さをするヤツ) 3人目・・・高血糖・・・子分
4. チンピラ (悪さをするヤツ) 4人目・・・高脂血症・・・子分



※ チンピラ一人ひとりだと、そんなに悪さをしないのですが
仲間とつるんでとんでもないことをしでかしてくれることになるのです。

※ なんと、心疾患の発症率は？（数値は厚生労働省の資料より）

チンピラ1～4がゼロの人・・・心疾患の発症率を 1 とすると
チンピラ1～4が1人の人・・・ 5. 1倍
チンピラ1～4が2人の人・・・ 5. 8倍

チンピラ1～4が3～4人の人・・・なんと

35. 8倍

注目

これが、メタボリックシンドローム

しかも、心疾患等の発症は、ある日突然（場所も時間もお構いなし）です。

えっ？

自覚症状がない上にですか？

・・・ハイ、そのとおりです。（たまに予兆があるそうですが）

メタボリックシンドロームとは？

ズバリ

内臓脂肪型肥満 + （高血圧・高血糖・脂質異常症の中から2つ以上）

をいうのです。

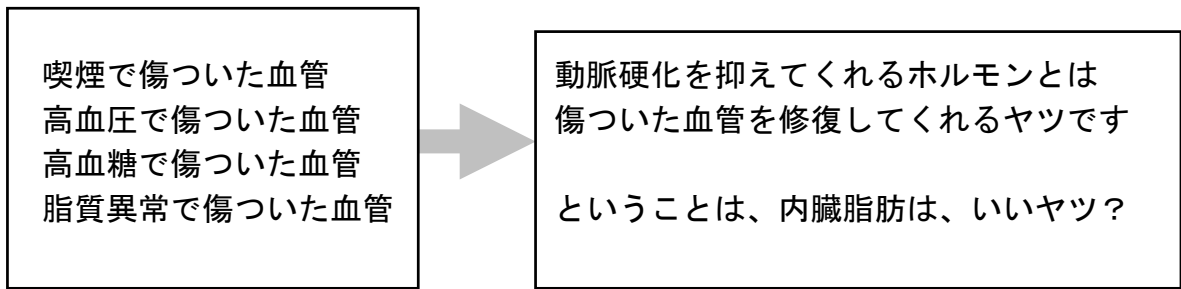
では、内臓脂肪は諸悪の根源？

ただし、内臓脂肪そのものは諸悪の根源ではありません。えっ？なぜ？

問題は、内臓脂肪の「程度」なのです。

実は、脂肪細胞は、①食欲を抑えるホルモンや

②動脈硬化を抑えてくれるホルモンをつくり出しているのです。

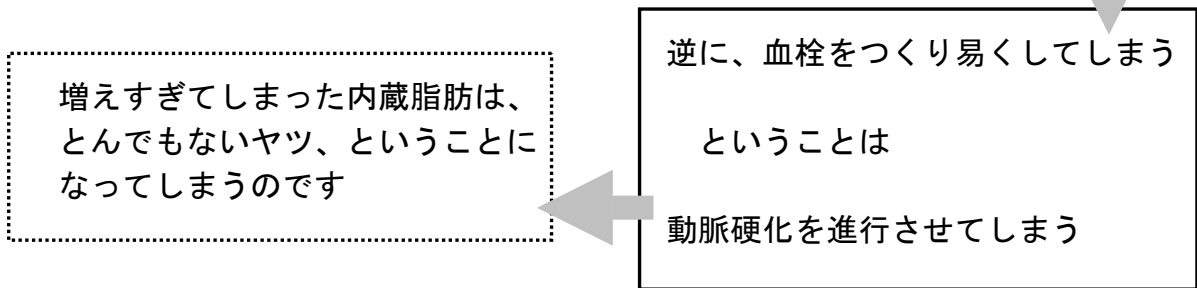


※ 少しなら、ということです。でも

※ 逆に、内臓脂肪が増えすぎると・・・
②の動脈硬化を抑えるホルモンが減少してしまいます。



そうなる・・・(②の動脈硬化を抑えるホルモンが減少してしまうと)



さらにさらに、(増えすぎてしまった) 内臓脂肪ってヤツは悪さをします

悪さ1・・・インスリンの働きを低下させる・・・おおっ、高血糖への道

悪さ2・・・血管を収縮させて血圧を上げる・・・おおっ、高血圧への道

悪さ3・・・遊離脂肪酸が中性脂肪として血液中に出て行く(脂質の合成)
・・・おおっ、脂質異常への道

またまた確認です。思い出してください。

次の式の「次は？」何だと思いませんか？

血栓 + 高血糖 + 高血圧 + 脂質異常 = → 次は？
(高脂血症)

さあ、これでもダイエットしよう、チャレンジしようという本気に点火できませんか。

ダイエットは、禁煙と違っていろんな機能がもとに戻るのですから。

※ 禁煙の場合、喫煙時に壊れた肺の細胞は、禁煙しても戻らないそうですね。

きっかけは、あなたの決意・決心・決断があれば良いのです。

あ、それと覚悟、でした。

決意・決心・決断と覚悟、これでOKです。

あなたのダイエットチャレンジに拍手。

わずか90日のチャレンジですから。

そしてあなたのダイエット成功に乾杯！

成功するためのダイエット3つのポイント

ポイント	ささやかなアドバイス
ポイント その前に	<p>まずダイエットを決意すること・・・ここからです</p> <p>そのキッカケを無料プレゼント → https://www.silica97.com/blog/diet/</p> <p>※ 目標設定のためのエクセルシートその他を無料ダウンロードできます</p>
1	<p>目標設定とカウントダウン</p> <p>できれば、3ヶ月（90日）以内の目標を設定します ・・・3ヶ月で▲10kgとか▲7kgとか、です</p> <p>次は、毎日毎日、カウントダウンで自分の体重を記録していきます ・・・あと〇〇日、あと〇△日・・・という具合です</p> <p>そうです 倒されたボクサーが「1、2、3、4、・・・」とカウントダウンされると「8、9」あたりで頑張っ立ち上がるのと一緒にです 追い詰められた時の「火事場の馬鹿力」を活用しない手はありません</p>
2	<p>自分の胃袋、変身～ん！</p> <p>腹8分・・・ダメです 腹6分・・・ダメです 腹5.8分・・・これでいきましょう</p> <p>3週間だけ我慢我慢（チャレンジ） 胃がサイズダウンしてくれますから！</p>
3	<p>アルコールの恐怖</p> <p>毎日毎日、朝昼夜に食事で500Kcalずつ摂取しているとします（それで体重維持できている状況だとします） ＝毎日、1500Kcalを身体が消費してくれています</p> <p>アルコールを飲むと？ どうなると思いますか？</p> <p>朝の食事500Kcal・・・消費される 昼の食事500Kcal・・・消費される だけど</p>

	<p>夜のアルコール（仮に400Kcalだったとします） ・ ・ ・ ・ ・ 消費されない ↑ なぜ？</p> <p>※ アルコールの分解優先で、消費されないのです</p> <p>ということは、同時に摂取する 夜の食事500Kcalも ・ ・ ・ ・ ・ 消費されない</p> <p>つまりアルコールを飲むと、アルコールの分解優先となる ため、摂取カロリーの消費（分解）は、後回しになります</p> <p>400+500=900Kcalが、余分なエネルギーと なって蓄積されることになります ほとんど一日に、5食分も食べることと一緒にですね</p>
--	---

このダイエットは、ダイエット食品やサプリメントやダイエット器具などを否定するものでは、ありません。

自分の意思の力で、「入る（摂取カロリー）」と「出る（消費カロリー）」に気をつけるだけのダイエットです。
 意思の力でコントロールしてください。

どんなダイエットにしても自分の意思の力でやり続けることだけは絶対に必要です。

夢実現日記カウントダウンでダイエットに成功してください。
 自分で自分のやる気・本気に点火、再点火して、それを持続させてください。

あなたの強い意思の力でダイエットに成功すると、あなたの人生すべてに応用がきくことになりますから。

人生最後のダイエットの始まり始まり、ですね。

ダイエットへのチャレンジ大作戦 ！
ダイエットの成功をお祈りいたします