

ストレスなき至極のダイエット法

どうも！よっちです。

今回のレポートでは

「トレーニングダイエットさえ極めてしまえば、

みるみる痩せていき、理想の未来を手に入れることができる」

という話をしていきたいと思います。

ではさっそく。

僕は意識しなくても痩せていく。

「???'」

一体何を言ってるんだ？

と思われるかもしれないが、

僕はそのような体を創り上げることができた。

何時間もの運動をしなくても

-2kg、-4kg、-6kg...

と勝手に落ちていく。

その可能性は無限大である。

脂肪の量が多ければ、

-10kg、-20kg、-30kg と

みるみる落ちていく。

これには

キツイ運動もキツイ食事制限も

一切含んでいない。

まさに夢のような話である。

ではなぜ、脂肪を意識しなくても

落としていくことができるのか？

それは

「トレーニングを行うことで、

代謝を高める筋肉が創られるからである。」

これに他ならない。

筋肉は増えれば増えるほど、
1日の消費カロリーが
何もせずとも高まっていく。

つまり、
トレーニングを継続することによって、
日々筋肉が着々と積み重なり、

半自動的に痩せていくのだ。

「自分は筋肉なんて
増やしたくないです。」

と中には思う人もいると思うが、
ムキムキになるという意味ではない

ということを勘違いしないでほしい。

筋肉には代謝アップ効果が

あるのはもちろん、

ハリのある引き締まった体を

創り上げるためにも必須である。

長い距離のランニングや

食事制限をしたところで

理想体を実現化することはできない。

程よく筋肉があることによって、

若々しく健康的なボディを

体現することができる。

僕もそれを理解していなかった頃は、
闇雲に走ったり、理にかなっていない
トレーニングをしていたせいで

一向に理想とするシックスパック、
発達した大胸筋、逆三角形
のボディには近づくことができなかった。

むしろ、お腹だけポッコリ出た
不恰好な体が形成されてしまった。

その時はなんでそうなって
しまったのか原因がわからなかったけれど、

トレーニングの本質を学んだことによって、
想像の 10 倍簡単に、理想の体型に

近づいていった。

それと同時に代謝が高まっていくので、
ほぼ何もしなくても自動的に
脂肪が落ちていく。

20分のトレーニングを週に3回ほど
続けていけば、その恩恵を授かる
ことができるだろう。

でも、

1時間のランニングを続けても、

1時間の縄跳びを続けても、

それらの効果は得られずに、

逆に筋肉が減って行って

痩せづらく、不健康的な体になってしまう。

だからトレーニングの理論を学んで
それを実践に移せば、短い時間で
効率的に痩せていくことができるのである。

それにトレーニングといっても
自分の体重のみを使った
自重トレーニングなので、

ジムに通う必要もないし、
たくさんの器具を買う必要もない。

必要なのは自分の体のみ。

にも関わらず、ダイエットの

頂点として君臨し続けている。

これほどにシンプルで
効果の高いダイエットは
どこを探しても見つからない。

参入障壁がものすごく低いのに、
圧倒的な成果を上げることができるのである。

でも、多くの人正しいやり方を
知らないが故に効果を得られずに
トレーニングを辞めていく。

YouTube に載っている
トレーニングを続けるも
全然体型が変わらない。

ブログでよさげなトレーニングを
見つけても、コツが掴めずに
1週間で辞めてしまう。

このようにして9割型の人たちが
トレーニングに終止符を打って、
他のダイエット法に目移りしてしまう。

でも結局、トレーニング以外の
ダイエットをしたところで、

思うように痩せることはできないし、
仮に痩せることができたとしても

理想体型にはなれないし
リバウンドも招く。

そうやって痩せたい痩せたいと

思っている内に歳月は流れ、

人生はあっという間に終わってしまう。

だから、変わりたいのであれば、

早い段階でトレーニングを学ぶのが

賢明な判断であると思う。

そうした者だけが、自分の理想とした

体型を手に入れて、人生を豊かな

ものにしていく。

僕もトレーニングをかなり早い段階で

学んだことによって、初めの頃に

理想としていた

- ・ シックスパック
- ・ 逞しい大胸筋
- ・ 逆三角形

の体を手に入れてしまった。

もちろん、もっともっと上を目指して
体を磨き続けていくが、

理想としていた体型を手に入れた
ことによって、

周りの人から褒められることが激増した。

トレーニングを始めるまで

人に褒められるということは

ほぼほぼなかったが、

トレーニングを始めて

体が引き締まり、メリハリが生まれたことで

「よっち体すごくね！！」

「努力し続けられてすごいね！」

「その体型は羨ましすぎる！」

「腹筋ヤバすぎでしょw」

「上半身の厚みエグいね！」

etc…

そんなことを浴びるように言われ続けた。

まさか自分がこんなにも

褒められる日が来るなんて

思ってもいなかったが、

トレーニングだけに取り組んだ

ことによって、周りの反応も

変化していったのである。

こんなの嬉しくないはずがない。

だから僕は日に日に

自分に自信を持てるようになっていった。

高校生の頃は、

失敗に失敗を重ね続けたことで、

自信なんてものは1ミリもなかったが、

トレーニングをして体型を

変えるという成功体験を重ね、

さらに多くの人から褒め称えられたことで、

人前を堂々と歩けるようになったし、

言いたいことも臆することなく

はっきり言えるようになったほどの

確固たる自信が血肉となった。

でも僕がいまだに、

ネットで拾ったトレーニングを

続けていたとしたら、

間違いなく高校の自分と

全く変わっていなかっただろう。

そう思うととても恐ろしい。

自信がないまま他人の意見に流され、
自分が心の底からやりたいことを
押さえつけて、敷かれたレールの
上を歩き続ける。

そして毎日毎日やりたくないことに
時間と体力が奪われ続ける。

そんな人生になっていたかもしれない。

だけどトレーニングで己を
変えることができたからこそ、

僕は今、自信を持って
正しいダイエットを
広めることができている。

なので自分を変えて人生すらも
変えたいのであれば、

僕はトレーニングダイエットを
することを強くオススメする。

これまでに色々なダイエット法を試して
失敗に終わってきた人を見てきた。

何度ダイエットに挑戦しても
努力が帳消しされるように
リバウンドしてしまった人、

極端な食事制限をして
食べることに恐怖を覚え、
拒食症になってしまった人

10年以上エステに通っても
お金が消えていくだけで
全く痩せられない人。

人生をより良くしたいのに、
間違ったダイエットを選択
してしまうことで、

ジリ貧になってしまうのである。

そんな人たちを見ると
心が痛くて仕方ない。

だから僕は声を大にして

正しいダイエットを

1人でも多くの人に広め、

軌道修正をしていかなければならない。

と、何か湧き上がるような使命感に駆られた。

正しいダイエットができれば、

想像以上に楽に痩せられてしまう。

何かを執拗以上に我慢したり、

辛いという感情を抱えることもないし、

逆に自分の成長を楽しみながら

痩せることができってしまう。

それが至極のダイエット法、

つまり、

“トレーニングダイエット”なのである。

そしてトレーニングダイエットは

限りなく難易度が低い。

「不器用といたらよっち」

とみんなが口を揃えて言うくらい

僕は超絶に不器用なのだが、

それでもすぐにトレーニングを

こなすことができてしまった。

自分には才能がない、センスがない

と書いていてもトレーニングには
そういった先天的な要素は絡まない。

誰でもやればできるようになるのが
トレーニングなのである。

それを続けることができれば、
半自動的に痩せる筋肉を養う
ことができるし、

どんどん体にも魅力が増していく。

男性であれば、
クッキリと綺麗に割れた腹筋、
男を象徴するハリのある大胸筋、
女性を魅了する広がった背筋。

女性であれば、

キュッと引き締まったウエスト、

高さのある健康的なバスト、

スラッと美しく伸びる脚。

挙げればまだあるが、

このような魅力的な体になっていく。

僕も初めはそんな体になれるなんて

想像もつかなかったが、

半年も経たない内にそれが実現した。

でもこれは正しいトレーニングを

続けた場合のみである。

いくら、毎日腹筋を 50 回やっても

腕立て伏せを 30 回やっても

回数をこなすだけのトレーニングに

なっていたら、その努力は徒労と化す。

限りある人生を大切に生きるためには

そういった無駄なことを省くべきだと思う。

最短最速で理想の未来を

手に入れたいのであれば、

正しいトレーニングを

学ぶことがマストである。

正しいトレーニングを素直に学んで
素直に行動に移すことができれば、
みるみる体は変わっていくので、

同僚や友人から褒められるようになったり、
息子が周りの子達に自慢してくれたり、
好きな服を自由に着れるようになったり、
彼氏・彼女ができたり、
夫婦仲が良くなったり、
病気の心配が無くなったり、、、

可能性は無限大である。

だからトレーニングダイエットの
一点に絞ることが最重要である。

ぶっちゃけそれ以外のことはしなくていい。

イメージ的に言うならば、
サッカーを極めるならサッカーしかやらない
という感じである。

サッカーを極めたいのに、バスケをかじったり、
野球もかじっていたら、いつまで経っても
サッカーを極めることはできない。

それと同じでトレーニングダイエットを
極めたいのに、ランニングやヨガなどを
やっていたらいつまでも極めることが
できない。

つまり、最短最速で痩せることはできない。

半年で痩せられるものを2年も3年も
かけることになってしまう。

最悪の場合 10 年以上かかってしまうかもしれない。

それでは非常にもったいない。

だからたった一つに絞って

取り組むことが重要である。

虫眼鏡の光の焦点を一点に集めれば

すぐに着火するように、

ダイエットも一点集中すれば

すぐに成果が上がる。

そして -3kg、-6kg、-9kg と

脂肪が落ちていき、

体が引き締まっていけば、
精神的にも余裕が出る。

これまでダイエットがうまく
いなくて心に焦りを感じていたと思う。

だが、着々と体が変わっていけば、
焦燥感に駆られることはなくなる。

そうすれば、心の中から生まれる
ストレスがスーッと消えることで、

精神的自由を手に入れることができる。

心の平安ってやつだ。

また、時間にもゆとりが生まれるようになる。

ダイエットが上手くいかないという人は

1日に何時間もダイエットに時間をかけている。

縄跳びを朝と夜に分けて30分ずつやったり、

眠い目こすって朝から1時間のランニングを行ったり、

座っている間も軽く足を浮かして腹筋をトレーニングしたり,,,

確かに運動を習慣にすることは大事だが、

1日に何時間もやる必要はない。

ランニングや縄跳びは趣味としてやればいい。

ダイエットのための運動（トレーニング）は、

20分でオッケー。

その短い時間で、ギュッと凝縮したトレーニングを

行えば、最上の効果を得ることができる。

アスリートならもっと長い時間
トレーニングに費やすべきだが、

僕たちは目的が違うはずだ。

あくまでも理想体型と健康を
手に入れることである。

そこを誤ってはいけない。

だから、1時間、2時間の
長時間に渡る運動はやらなくていい。

もう一度言うが1日20分の
トレーニングで十分すぎるのだ。

それ以上長くなると、集中力も欠如するし、
筋肉も分解されやすくなってしまふ。

限られた短い時間の中で自分の全ての力を出し切り、
肉体的限界を超えることができれば、
体は必然的に変わっていく。

そして 20 分でいいわけだから、
1 日に使える時間が大幅に増える。

今までダイエットに 2 時間使っていたのなら、
1 時間 40 分もの時間が余るようになるので、

その時間を使って、
趣味に没頭したり、家族と出かけたり、
ダイエットの知識を深めることもできる。

でも、1日2時間のダイエットを続けていたら、
時間の余裕がなくなって、私生活の充実度が下がる。

僕も一時期、そのぐらいの時間を
運動に割いていたせいで、

1日1日が切羽詰まったものになっていた。
自分の趣味をやる時間も作ることができなく、
毎日時間に追われ続けていた。

それでは、人生を豊かにすることはできない。

自分がやりたいと思ったことを

自由にやれる時間があるからこそ、

僕たちの生きる時間が価値のあるものとなる。

それにもう一つ好きなことを

自由にやるために大事な要素がある。

それはお金である。

いくら時間があっても

お金がなければやれることの

範囲が狭まってしまう。

海外に旅行へ行こうと思っても

お金に余裕がなければそれは実現できないし、

何をやるにしてもお金のことが

心配になってしまう。

それでは楽しもうと思っても
心の底から楽しむことができない。

だから、ジム代や教室代、
サプリ代を削減して

使えるお金の量を増やすのである。

冒頭にも言ったが、
トレーニングダイエットは

自分の体一つあればできるので、
お金はほとんどかからない。

ジム代、教室代、サプリ代、病院代を
トレーニングダイエットによって
節約することができれば、

生涯的に 2000 万円近くの
お金が浮くだろう。

それにトレーニングダイエットで
痩せた経験を生かして、

ダイエットの情報発信をすることもできる。

お金を稼ぐ＝価値提供なので、

自分がトレーニングダイエットで得た

知識や思考、経験を活かして、

痩せられないと悩んでいる人を

痩せさせることができれば、

そこには莫大な価値が生まれる。

つまり、お金を稼ぐことができるのである。

それに知識や思考、経験をさらに洗練していけば、

価値を無限に増幅させることができる。

それによって、収入は100万、300万、500万と

青天井に伸びていくのである。

トレーニングダイエットを学んで

愚直にトレーニングを積み重ねて

理想体型を手にするので、

肉体的・精神的・時間的・金銭的自由の
全てを手に入れることができるのである。

これ以上のダイエットは
僕の知る限り他に存在しない。

今の時代は情報がたくさん出回っていて、
色々なダイエット法があるように見えるけど、

実際、成功する上でやるべきことって
ずっと変わらなくて、

トレーニングをして筋肉を創ること。だけである。

これはずっと前からそうだし今もそうだし、

10 年後、20 年後、30 年後も変わり続けない。

もうひたすらこれだけやればオッケー。

それでいうとトレーニングダイエットを学ぶと、

他の人を見たときに

「あー。無駄なことやっちゃってるなー。」と

思うことがめっちゃめっちゃ増える。

毎日 1 時間以上の散歩をしていたり、

毎日腹筋を 100 回やり続けていたり、

自分の好物を禁止にしていたり、、、っていう。

なんでもそうだけど、

最短最速で成功したいと思った時に、

まず最も優先度を高めなければいけないのは、

「インパクトの最も大きい要素だけに集中すること」

である。

最も成果に直結する部分だけにまずは最大集中する。

で、それができたら次に優先度の高いことを進めるのだ。

トレーニングダイエットを学ぶと、

インパクトの大きい要素が明確に見えるようになるから

しっかりと優先順位をつけて進められる。

結果、毎日無理に頑張らなくても、

みるみる脂肪を落とせるようになったりするのだ。

逆に言えばトレーニングダイエットを学んでいないと、

インパクトの大きい要素がまるでわからないから、

優先順位をつけることができなくて

色んな事に手を出してしまったり、

やらなくていいことばかりに

時間と体力を使ってしまったりする。

だから優先順位を正しくつけて、

インパクトの大きい要素だけに

集中するということが超大事なのである。

トレーニングダイエットの力が

成功の可否を明確に決定するわけだ。

毎日汗水垂らして1日5kmのランニングを続けたのに

1年で1kgしか痩せられませんでした。って人と

辛い・キツイを感じないストレスフリーの

トレーニングダイエットを続けたことで、

1年で20kg痩せることができました。という人なら、

明らかに後者の方がいいに決まっている。

人生の時間には限りがあるのだから、
さっさと成功させて、自分が好きなように
生きれた方が良くない？って思うのだ。

トレーニングの知識があるかないかで
格差はどんどん大きくなっていくのである。

なので短期間でもいいから、
ぜひ真剣に学んでほしいと思う。

たった少しの期間だけでも勉強の優先順位を高めて、
知識を自分の中に落としまくって
自分史上最高の肉体を創り上げて欲しい。

自分史上最高の肉体を創り上げれば、
あなたが輝かしい新時代の人生を

切り開くことができると僕は信じている。

終わり

ということで色々と話していきましたが、
結論伝えたかったこととしては、

「トレーニングダイエットさえ極めれば、

みるみる痩せていき、理想の未来を手に入れられる」

ということです。

これからは情報に振り回されるのではなく、

正しいダイエットの情報一点に絞って、

取り組んでもらいたいと思う。

そうすれば、そんなに頑張らなくても

着々と痩せていくし、体もどんどん
魅力を増していきます。

僕もこれからさらにトレーニングのスキルを
磨いて、もっと上を目指していきます。

ぜひ一緒に、成長の過程を楽しんで
成功を掴んでいきましょう！

それでは最後まで読んでいただきありがとうございました。

よっち