

不恰好な贅肉は “今”この瞬間から 減っていく

よっち
Yocchi



魅惑的ボディを手に入れませんか？

3ヶ月で-6kgのダイエットを達成した著者が語る
無理なく痩せられる方法をまとめたダイエット教科書

はじめに

このレポートの利用に際しては、以下の条件を遵守してください。

このレポートに含まれる一切の内容に関する著作権は、レポート作成者に帰属し、日本の著作権法や国際条約などで保護されています。著作権法上、認められた場合を除き、著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部を、複製、転載、販売、その他の二次利用行為を行うことを禁じます。これに違反する行為を行った場合には、関係法令に基づき、民事、刑事を問わず法的責任を負うことがあります。

レポート作成者は、このレポートの内容の正確性、安全性、有用性等について、一切の保証を与えるものではありません。また、このレポートに含まれる情報及び内容の利用によって、直接・間接的に生じた損害について一切の責任を負わないものとします。

このレポートの使用に当たっては、以上にご同意いただいた上、ご自身の責任のもとご活用いただきますようお願いいたします。

目次

■はじめに	2
■僕がダイエットの発信をしている理由	5
■ダイエットをする目的をすぐに答えられるか？	15
■ダイエットがうまくいかない理由を明確化させよう	20
■今回のレポートの概要	23
■なんでトレーニングからなの？	28
■最短最速でダイエットに成功できるトレーニング術 4 選	31
1. まずは一回から始める	32
2. レコーディングする	35
3. トレーニングするタイミングと環境を一定にする	39
4. 自分の限界のハードルをどんどん高めていく	42
■今この瞬間に行動することで未来は豊かになる	47
■行動力を爆上げし、時間と体力を節約して 痩せるには自分に投資すべき	49
■読み進めるだけで痩せる & リバウンドを防ぐ、	

メルマガの内容・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・54

■僕がダイエットの発信をしている理由

どうも！よっちです。

このたびは、

「不格好な贅肉は“今”この瞬間から減っていく」

を手にとっていただきありがとうございます。

これから、ダイエットを成功させるための

トレーニング術について話していくのですが、

その前にちょっとだけ僕の自己紹介をさせてください。

僕は現在大学2年生で、ダイエットの発信をしています。

元々は、ダイエットには全く興味がなかったのですが、

大学に入学してトレーニングをやり始めたことで、

ダイエットに興味を持つようになりました。

もうちょっと具体的に話すと、

大学でトレーニングにハマり、これを何かに
生かしたいなと考えていたところ、

実の母が肥満に苦しんでいたことに

ハッと、何としてでも痩せさせる必要があると思い、

ダイエットの勉強に力を入れるようになった（興味を持った）
という流れです。

僕の母はとても活気に満ち溢れていたのですが、
40歳を過ぎた頃から急に体が悲鳴を上げ初め、
辛そうにしている時間が増えました。

・腰痛

- ・体が重い
- ・睡眠時無呼吸症候群
- ・ちょっと歩いただけでも息切れがする
- ・日に日に体重が増えることにイライラする

...

これでは楽しく過ごせる時間がそうでは
なくなってしまうですね。

ですので、僕は悪の根源である
肥満の状態を一刻も早く脱してあげたい
と強く思ったんです。

肥満さえ解消できれば、人生が全て
上手くいくと心の底から思えたんです。

なぜなら、肥満が解消されれば、

- ・腰痛⇒腰に負担がかからなくなり、軽減される

- ・体が重い⇒体が軽くなって疲れにくくなる
 - ・睡眠時無呼吸症候群⇒空気の通り道である気道が広がり、
睡眠時無呼吸症候群が直り、睡眠の質が向上する
 - ・日に日に体重が増えることにイライラする
⇒体重が減っていき、ストレスから解放される
 - ・ちょっと歩いただけでも息切れがする
⇒散歩するのが楽しくなってより健康的になる
- ...

と、全てがプラスに変わるんです。

それを実現してくれるのが、

トレーニングを取り入れたダイエットです。

トレーニングというと

きついイメージがあるのではないのでしょうか？

でも実際はそうではないんです。

トレーニングは自分の成長を感じながら

痩せられる最高の手段なんです。

というのも成長と違って中々実感することが

できないじゃないですか。

英語とか数学とか理科とかの受験勉強って

何か月も積み重ねないと成績って上がりませんよね。

しかも、テストの内容によって点数も

変わってくるので、自分の成長を実感

しにくいと思うんです。

でも、トレーニングは腕立て伏せが昨日よりも

一回多くできたら成長を感じられるし、

他にも、3日前よりもお腹が凹んだとか、

1週間前よりも腕周りが細くなったなど、

数値や見た目としてすぐに自分の成長を

実感できるので、モチベーションをキープし

続けることができます。

ですので、辛いという感情なしにみるみると痩せられるし、

筋肉が増えて代謝がアップするので、リバウンドしにくい

体を作り上げることができます。

また、トレーニングによって更なる成長を

追い求めることから向上心も培われます。

人生は成長し続けてこそ、充実するものだと思います。

僕は、トレーニングを始める前まで
成功体験というものを一度足りとも
したことがありませんでした。

中学のバレーボール県選抜の最終選考で落ちたり、
英検準2級に落ちたり、倍率2倍のAO入試に
落ちたり…

思い返せば一度も目標を達成したことの無い人生でした。

しかし、「ベンチプレス 60 kg」という目標を
成長を積み重ねた結果、達成することができました。

それが人生で初めての成功体験です。

成功って成長の延長線上にある
ということをやっと理解できました。

なので、ダイエットを途中で諦める必要は

ないということです。

続けることができれば、必ず自分が理想とする
身体になることができるのです。

でも、正しい方法でなければ、続けても
やつれる、太りやすくなる、拒食症、非嘔吐過食
になるなどのリスクがあります。

ですので、僕は正しい情報を集めて
自分の体で実践することを繰り返しました。

- ・ダイエット検定1級を取得したり、
- ・実際にダイエットに挑戦し、
1ヶ月で-3kgのダイエットに成功したり…

こうして、知識ゼロの状態からダイエットのスキルを
どんどん身につけ、磨いていきました。

それから母に、ダイエットに取り組んで
もらい、1ヶ月に1kgペース

と徐々にではありますが、体重が
落ちていっています。

正しい情報があれば、環境や体質に
関係なく、痩せることができるのです。

それにも関わらず、ダイエットに失敗している人が
あまりにも多すぎる、、、

その要因としては、間違ったダイエット法を
している人がほとんどだからです。

ダイエットしたいと思い、ネットでダイエット情報を
検索すれば、腐るほど色々と出てきますが、

そこで正しい情報にアクセスできなかったら、
間違った方向に進んでしまうわけです。

東京から北海道を目指して歩いているのに、
沖縄に向かっているみたいな。

一生目的地に着きませんよね。

だから、僕は

「正しいダイエット法を世に届け、

肥満に苦しむ一人でも多くの人を絶対に救う」

と心に決め、

ネットでダイエットの発信をするように

なりました。

そして現在に至ります。

ざっとですが、僕はこのような経緯をたどって
今の活動をしています。

■ダイエットをする目的をすぐに答えられるか？

「なぜダイエットをやるのか」、

「ダイエットを通してどんな風になりたいのか」

という部分を決めずに取り組むと、

ほとんどの場合、途中で辞めていってしまいます。

目的を定かにせずにダイエットに取り組む人は、

「ちょっと最近体重増えてきたなー。

ダイエットしないとな。」

みたいな感じでなんとなく始めてしまいます。

これだとどうしても長続きしません。

「1ヶ月間毎日1万歩歩ったけど、体重が
500gしか落ちなかったからもういいや。」

これだとめちゃくちゃもったいない。

ですので、心の底にある欲求を目標とする
必要があります。

今現在、僕もダイエットを続けていますが、
目標としているのは、

「体脂肪率10%になり、太っていることに
悩んでいる人の目標になりたい」

です。

これが僕の心の底にある欲求を取り入れた
目標です。

目標になるのが目標とちょっと紛らわしいですが、
ここでポイントなのは、**具体と抽象を混ぜる**ことです。

なぜなら、具体的な目標だけだと
数値を気にしすぎるようになって、
ストレスとなってしまうからです。

体重だけにフォーカスしてしまった人は、

「まずい、体重が昨日より 1 kg 増えちゃった。

水飲むのを我慢して、ランニングしないと、、、」

これだと、辛すぎのあまり途中で辞めてしまいます。

辞めるだけならまだしも、拒食症や非嘔吐過食、
最悪の場合、死につながる恐れだってあります。

ですので、数値だけの目標設定は
よくないということです。

逆に抽象的な目標だけだと
自分の変化に気づきにくく、

周りからの評価に身を委ねてしまいます。

会社の同僚から認められることだけに
フォーカスしてしまった人は、

「〇〇さー、ダイエットしている割には
全然変わってなくないw」

と言われてしまったら、ダイエットのモチベーションが下がり、続行が困難になってしまう可能性があります。

もちろん、燃え上がるという人もいますが。
(僕は燃え上がっちゃうタイプです笑)

このリスクを減らすためにも具体と抽象の2つを目標に取り入れるということがとても大切です。

ちなみに僕の目標の場合、
“体脂肪率 10%”が具体の部分で、

“太っている人の目標になりたい”
が抽象の部分です。

このように目標を定めれば、
ブレないマインドを手に入れることができます。

■ダイエットがうまくいかない理由を明確化させよう

ダイエットが上手くいかない人は、
僕の自己紹介の部分でも言いましたが、

目標設定以前に、正しいダイエット情報に
アクセスできないという場合がほとんどです。

情報収集の内訳として、

芸能人の〇〇さんが2ヶ月で10kg痩せた方法、
飲むだけで脂肪がみるみる落ちるサプリ、
1週間で5kg落とせるファスティング…

挙げたら切りがありませんが、
ダイエットが上手くいかない人は

このようなおいしそうな

話ばかりに食らいつくのです。

でも、それらの方法でダイエットに
成功することは決してありません。

なぜなら、習慣が全く変わっていないからです。

自分の身体は今の習慣で形成されています。

それなのに、普段の食事内容を変えずに脂肪がみるみる落ちる
サプリを飲んでも、

自分の習慣は一切変わっていないので痩せることはできません。

ですので、正しい方法を学び、それを習慣にする
ということがダイエットを成功させる鍵なんです。

正しいダイエット法を知っていたとしても

行動に移せなければ、結果は出ませんし、

間違った方法を習慣化したら、

身体は蝕まれていく一方です。

ですが、正しいダイエット法を習慣にできれば、

最短最速で痩せることができるんです。

なので、本書を通して正しいダイエット法を学び、

習慣化してもらいたいと思います。

■今回のレポートの概要

ダイエットをするにあたって

具体と抽象を取り入れた目標を設定することと、

正しい方法を習慣化することが大切だと

言いました。

では、具体的には何をすればいいのか？

その部分を、僕は提供していこうと思っています。

今回はそのダイエット法の一部を

“トレーニング”にフォーカスしてまとめたものです。

トレーニングを習慣にできれば、どんどん

痩せやすい体に近づいていきます。

それは、筋肉を維持・発達させることで、
消費カロリーが増えるからです。

例えば、トレーニングをやったことがなかった人の
1日の総消費カロリーが2000kcalだとして、

そこからトレーニングを始め、3ヶ月経つ頃には
1日の総消費カロリーが2100kcalになったとします。

「え？たったの100kcalの差かよ」

たかが100kcal、されど100kcalです。

100kcalを侮ってはなりません。

余分に100kcalを消費できるようになったということは、
1ヶ月で3000kcalが浮き、1年で36000kcalが
浮く計算です。

脂肪量としてなんと 5 kg です。

(脂肪 1 kg = 7200kcal)

これがトレーニングの効果なんです。

しかも、トレーニングをやればやるほど消費カロリーは増えていくので、さらに痩せやすい体質になれるわけです。

プラス、体は引き締まり、心は自信に満ち溢れていきます。

具体的には、

体⇒男性：逆三角形&バキバキの腹筋

女性：綺麗なくびれ&すらっとした脚

心⇒・自分の体に自信を持てるようになったことで、

恥じらいなく人の前を歩けるようになる

- ・目標を達成することで、今まで失敗し続けた
自分を含め、好きになれる

というように心身ともに好影響を
もたらすことができるのです。

ただ、これはきちんとトレーニング法を学んだ場合です。

何も考えずに闇雲にトレーニングに取り組んでも

最大限の効果を発揮することができず、

やり方が合っているのか不安になり、

最終的には辞めてしまいます。

しかし、しっかりとトレーニングを学んでしまえば、

あれこれ迷うことなくトレーニングに取り組むことができ、

ダイエットを成功させることができます。

ダイエットするのにトレーニングはやる必要がない

と言われる時がありますが、

そんなことはありません。

確かに、ただ痩せるだけなら食事管理のみ

でもいけますが、

メリハリのある体を作るにはトレーニングが必須です。

つまり、筋肉があって初めて理想に

近づることができるんです。

それでは、最短最速でダイエットに成功できる

トレーニング術を4つ紹介していきたいと思います。

とその前に、なんでトレーニングからやるのか

ということについて触れておきたいと思います。

■なんでトレーニングからなの？

理由は簡単です。

トレーニングを極めるだけでダイエットは
上手くいくようになるからです。

「いやいや、さすがにそれはないでしょ笑」

確かに、体重は摂取カロリー＜消費カロリーに
ならなければ落ちませんが、

トレーニングを極めることで、摂取カロリー＜消費カロリー
の状態を作ることができるんです。

なぜなら、トレーニングを取り入れることで

食欲を抑えることができる＋トレーニングの頑張りを

無駄にしたくないという心理が働き、
食事の総量を減らすことができるからです。

1つ目の食欲を抑えられるというのは、
空腹感を知らせるホルモンの分泌が減少し、

満腹感を知らせるホルモンの分泌量が
増えるからです。

少しの量を食べただけでも満腹に
なりやすいということです。

僕も実感としてあるのが、
トレーニングをやるようになってから、
お菓子をそんなに求めなくなりました。

トレーニングを始める前は、
夕食の後に必ずお菓子を食べるのが

日常化していたのですが、

トレーニングを始めると、夕食で十分満足することができ、

「別にお菓子は食べなくてもいいか」

と思えるようになったんです。

2つ目のトレーニングの頑張りを無駄にしたくないという心理が働く

というのは、トレーニングを頑張れば頑張るほど、自分の体をさらに成長させたいくなるんです。

そのため、食事面にも気を配るようになり、食べ過ぎることがほとんどなくなります。

「せっかくあんなにトレーニング頑張ったんだから、

「食事で無駄にするわけにはいかない」

そう思えるようになるんです。

この2つの理由から、

摂取カロリー<消費カロリー

の状態を作ることができ、

結果的に痩せることに繋がるわけです。

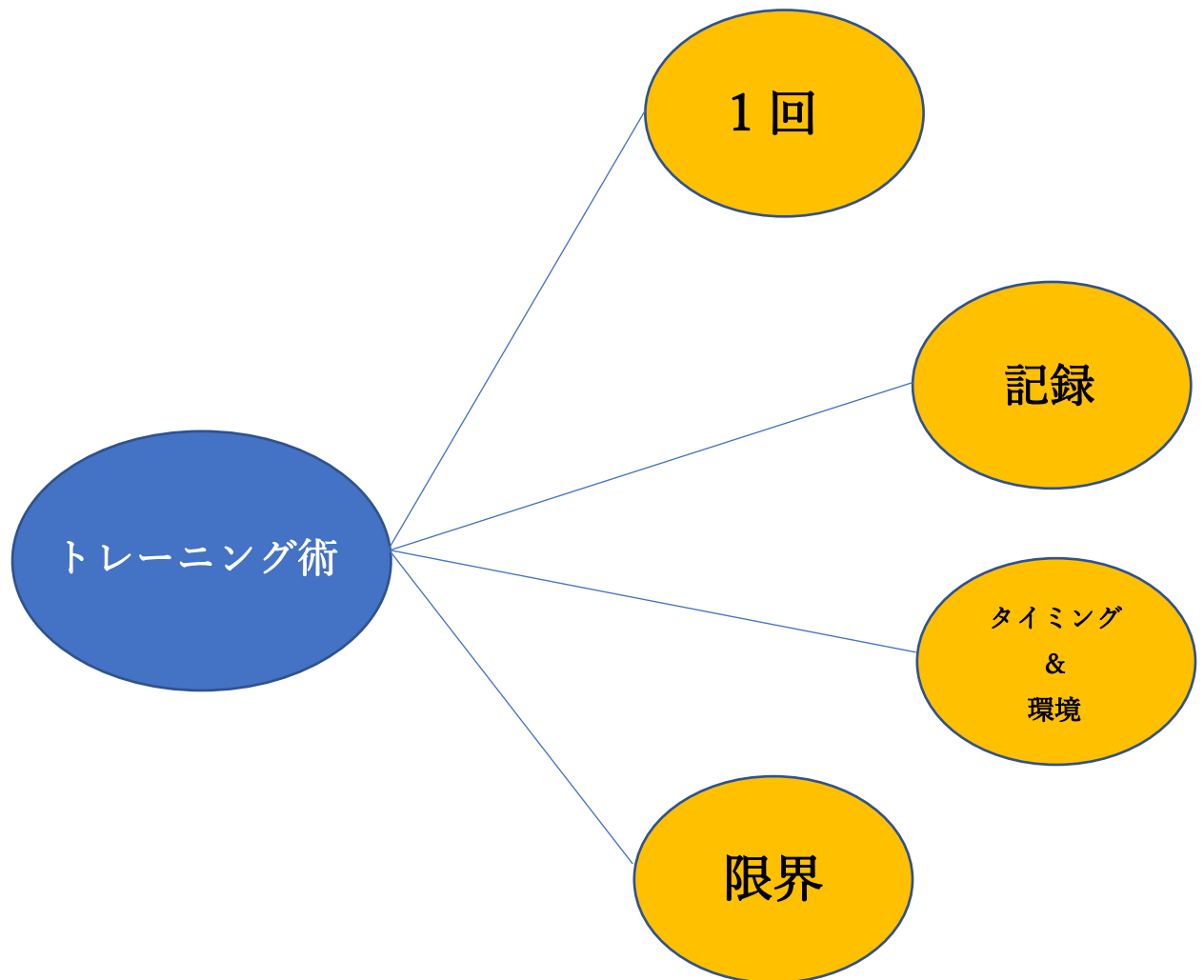
■最短最速でダイエットに成功できるトレーニング術4選

では、レポートの本題に入っていきます。

ここでは、トレーニングの習得のコツを含めた

正しい方法を4つ、伝えていきたいと思います。

この4個のコツがダイエットを促進すると言っても
過言ではありません。



1. まずは1回から始める

トレーニングを習慣化するにはまず、1回から

始めるのがベストです。

「1回じゃ、なんの効果もないだろ」

はい、1回じゃトレーニングの効果は表れません。

しかし、トレーニングを続けるための効果はあります。

これはトレーニングに限ったことではないですが、

次のような経験はないでしょうか？

学校の宿題を全くやる気にならなかったが、

いざ、勉強机に向かったところ

1時間集中して勉強に取り組んでいた。

そう、人間って何かを始めたらそれを

続けたくなる生き物なんです。

ですので、行動に移せれば後は
自然と続けることができるので、

行動のハードルを限りなく低くすることが、
トレーニングを続ける上でとても大事になってきます。

このような理由から、まずは1回からやって
みようということです。

例えば、1日に最低でも1回はスクワットを
やると決めれば、行動に移せないということは
ほぼなくなると思います。

学校の宿題とかは量が多いので、すぐに
やろうとは思えないのですが、

スクワット1回ならやる気に左右されず、
すぐに行動に移すことができます。

そして、1回始めてしまえば2回、3回、10回と
数をこなすことができます。

やる気が出るから行動するのではなく、
行動するからやる気が出るということでした。

2. レコーディングする

自分の行ったトレーニングのメニューやセット、
回数、それと体重やウエスト周り、自分を写真に撮る
などをして記録することをレコーディングと言います。

そのレコーディングをすることによって、
自分の成長を可視化することができます。

これはモチベーションをキープする上でめちゃめちゃ大事です。

人はいきなり劇的に変わることはできません。つまり、日々の
体の変化ってのは微々たるものです。

それに気づくことができなければ、ダイエットを
辞める一つの原因となってしまうかもしれません。

僕はトレーニングを始めた頃は、トレーニング内容の記録を
一切取らなかったのも、

前回のトレーニングで〇〇を△△kgで◇◇回というのを
覚えておらず、

どれくらいできるようになったのかが全く分からなかったのも、
成長している実感がありませんでした。

しかし、記録を取って目に見えるようにしてから、前回の
重さや回数を更新することに、達成感を感じるようになっていきま

した。

「前回の自分よりも成長できた！」

そう思うことによって、モチベーションが下がることはなくなり、自然とトレーニングが続くようになりました。

また、体重やウエスト周りの測定、自分の写真を撮っておくなども自身の変化に気づくためには有効です。

先ほども言いましたが、ダイエットでの日々の変化はごくわずかなものなので、毎日自分の体を見ている何も変わっていないように感じます。

だから、最低でも1週間に1回は自分を写真に収めてみてください。

それプラス、

体重やウエスト、腕周り、太もも周りなど、

どれか一つでもいいので、レコーディング

してみてください。

それが後に大きなバネになります。

自分では何も変わっていないと思っても、

写真や数値として目に見える事実を残しておけば、

振り返ったときに、

「あれ??こんなに変わってるやん!!」

という感じで、トレーニングを辞める理由が消えます。

ですので、記録を取るということは、

トレーニングを持続する上でとても有効なわけです。

3. トレーニングするタイミングと環境を一定にする

僕は、トレーニングを始めたとき、食後1時間してからジムでトレーニングをするというのをしばらくの間続けていました。

当時は週6でジムに行っていたので、休養日は日曜日だけでした。

しかし、平日に学校の課題が多くてジムにいけない日があると、心がモヤモヤするんですよね。

この感覚としては、歯磨きしないで寝るみたいな感じです。

それくらい、トレーニングというものが
習慣化していました。

でも、ただトレーニングを続けるだけでは
中々、習慣化にはつながらなかったと思います。

僕の場合、同じタイミング&同じ環境と一定にしていました。

タイミング⇒食後 1 時間

環境⇒ジム

小さなことのように感じるかもしれませんが、
トレーニングの習慣化にはかなり大事な要素となっています。

仮にタイミングと環境がバラバラだったらどうでしょう？

今日：朝 9 時から公園でトレーニング

明日：夜 20 時からジムでトレーニング

明後日：夕方 16 時から自宅でトレーニング

...

これでは習慣化は難しいです。

寝る時間が日によって違う

+寝る場所も日によって違ったら、

睡眠の質を高めることは難しいでしょう。

それと同じです。

タイミングと環境をセットにすることで、

トレーニングは簡単に習慣化できるんです。

僕以外の例を挙げるとするなら、

- ・毎朝 8 時からリビングでバーピーを 50 回
- ・帰宅後、水を一杯飲んでから洗面所でスクワット限界まで

・仕事終わりに、おにぎりを1つ食べてから

ジムでトレーニングする

...

ぜひ、タイミングと環境を意識してみてください。

4. 自分の限界のハードルをどんどん高めていく

ただ何となくトレーニングを行っても、

筋肉が増えて痩せることには繋がりません。

なぜなら、筋肉は限界を超えることで

どんどん増えていくからです。

筋肉が増えない人の例として、

「まだスクワット5回くらいできそうだけど、

明日の仕事に響くからこの辺で止めておくか。」

このように、余力を残した状態で終えても
残念ながら筋肉量アップには繋がりません。

筋肉を増やすには、

「もうこれ以上できない」

と思ったところから、あと1回やることが
めっちゃめっちゃ大切です。

僕もこれは常々意識してしまして、
どんなトレーニングの種目であっても
最後の最後まで追い込むようにしています。

これは正直、控えめに言ってもキチーです笑

体の変化が訪れるまでは、逃げずにトレーニングに

励むしかありません。

でもその代償はとて大きいです。

男性の場合は、

胸板が厚くなったり、

ウエストが細くなったり、

背中のがりが大きくなったり、

etc…

女性の場合は、

クビレができたり、

脚が細くなったり、

腕周りが細くなったり、

etc…

と体の変化を感じる & 周りから言われる

ことによって、大きな喜びを得ることができます。

そこまでいけば、

限界を超える辛さ<体の変化の喜び

となり、

トレーニング=楽しい

と思えるはずです。

ところで限界を超えることで

筋肉が増えるメカニズムですが、

限界を超えると、筋肉は

「今の筋肉量のままでは、この負荷には耐えられないのか。

なら次は耐えられるように強化しなければ。」

という信号を発し、筋肉を増やしてくれます。

ですので、あくびしながらでもできるトレーニングを
行っても、痩せることはできません。

よくジムにスマホを見ながらトレーニングしている人を
見かけますが、あれは正直言って無意味に近いです。

その状態で自分の限界を引き出すことは絶対にできませんからね。
その日の消費カロリーを稼ぐだけというなら別ですが。

ですので、トレーニングを行う際には
自分の力を余すことなく出し切ってみてください。

そうすることで、身体はみるみると変わり
トレーニングそのものが楽しくなると思います。

■今この瞬間に行動することで未来は豊かになる

ダイエットに成功したらあなたは

どうなっていたいですか？

周りに認められている？

着たい服を着られるようになっている？

自分を好きになっている？

そのどれだとしても、

あなたは今すぐ痩せたいはずです。

これからの人生で一番若い時って

いつか知っていますか？

それは紛れもなく“今”です。

にも関わらず、

「来年から挑戦する」

「今は忙しいから一段落着いたらやる」

などと言っていたら、一番若い時である今を無駄にし、
筋肉が年々減っていき、余計痩せづらくなってしまいます。

やるタイミングというのは決断したその時です。

ですので、このレポートを見た“今この瞬間から”
行動に移すべきです。

そうすれば、鬱陶しく感じている

不格好な贅肉もスムーズに減っていきます。

僕は今回のレポートで最短最速でダイエットに
成功できるトレーニング術を提供しました。

まずは一回からでもいいので、
試してみてください。

■行動力を爆上げし、時間と体力を節約して 痩せるには自分に投資すべき

今の時代、「ダイエット」って調べればいくらでも
情報が手に入るの、簡単に痩せられると思われがちですが、

実際に無料の情報でダイエットに成功できている
人はほんの一握りしかいません。

多くの方がダイエットに成功できない理由は、
無料の情報を利用することによって、
いつでも辞められる状態を作ってしまったからです。

どういうことかという、

例えば、駅のホームに 100 円の傘を忘れたとします。

その場合は、

「あ、忘れたわ」

と思うだけで、取りに戻らないと思います。

しかし、1 万円の傘でしたらどうでしょう。

おそらく猛ダッシュでホームに取りに戻ると
思います。

ダイエットも同様で、お金を投資すれば、

「お金払っちゃったし、やるしかないな」

と行動力が爆上がりになるわけです。

ですので、お金を払うということは

行動力を買う

ということなんです。

僕もトレーニングやダイエットを学ぶために、
出し惜しみなくお金を使ってきました。

それによって、やらなければいけない
状態を作れたことによって、

3ヶ月で-6kg痩せることができたかつ、リバウンドなしです。

また、

「○○のダイエット法が良さそうだな。いや、

△△のダイエット法が自分に向いているかも。

あー、でもここは無難に□□ダイエットにしとくか…」

というように、あれこれダイエット法で迷うことも

なかったので、時間と体力の浪費を防ぐことができました。

このことから、行動力だけでなく、

時間と体力も買えたということがわかると思います。

多くの人は、ダイエット法にお金を使わずに

実践していて、目から鱗な情報が出てくるたびに

そちらに移行してしまいます。

しかし、おいしそうな情報に限って結果が出ないので、

1年、2年、3年とダイエットに取り組んでも、

ただ時間だけが過ぎ、一向に痩せられない

ということを招いてしまうのです。

でも、ダイエット法をしっかりと学ぶことによって、

半年、1年という短い期間で別人のように

変われることができ、それにより、理想的な

ライフスタイルを送ることもできるのです。

ですので、ダイエットを成功させるのに

2年、3年などの長い期間は必要ありません。

正しいダイエット法を知っていれば、

最小限の努力+1年弱と短い期間で

成功させることができます。

もし、ダイエットを続けているが全く結果が出ない

or ダイエットを最短ルートで成功させたいと

考えているのであれば、無料情報ダイエットは

卒業すべきだと思います。

■読み進めるだけで痩せる & リバウンドを防ぐ、

メルマガの内容

これから定期的にメルマガを配信していくのですが、

方向性として一部紹介すると、

- ・どれだけ毎日運動しても痩せない人と、

週2~3回の運動で5kg、10kgと痩せてしまう人の決定的な違いとは？

- ・食事を抜く、極端に減らすは逆に太る。

実際に、僕が1ヶ月で3kg痩せた誰でもできる食事法とは一体？

- ・あまり眠れていない人はよく眠れている人よりも太りやすい？

痩せることに加えて、寝つきよし！寝起きよし！の状態を

作ることができる人生をより豊かにする睡眠法とは？

・辛いダイエットをやり続けていても真の成功は掴めない？

ダイエットを辞めてもリバウンドしない真の成功を

手に入れるための習慣作りとは？

...

などといった、健康的に痩せ、リバウンドを防ぎ、

人生がより豊かになっていく普遍的な情報を

ストーリー形式でお送りしていきたいと思えます。

読み進めるだけで、ダイエットに必要な

知識や考え方を身につけることができるので、

読んでいただけたら幸いです。

最後に、誰でもできるスクワット講座を

ご用意しましたので、よろしければご覧ください。

★朝起きた直後にできる、代謝を爆上げして

痩せやすい体を作るスクワット講座

<https://youtu.be/QmbIw9EBOTg>

このレポートで学んだことを生かして、

あなたのダイエットライフを加速させていってください。

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

P.S.

これからもダイエットの成功を手助けする

情報をメールで流したり、企画を打ったりするので、

楽しみにしていてください。

～楽しく痩せてリバウンドなき身体を創造するダイエット術～

制作者：よっち

ブログ：[失敗オンリーだった人生から筋トレで生まれ変わった大学生の物語 \(yoshimune-diet.com\)](http://yoshimune-diet.com)

Twitter：[① よっち !\[\]\(919a2cb85b99741a73c0c31a427236a8_img.jpg\) @1 ヶ月で-3kg 達成&リバウンドなし \(@yoshimune_531\) / Twitter](https://twitter.com/yoshimune_531)

YouTube：[よっち-健康体への道 - YouTube](https://www.youtube.com/channel/UC...)

連絡先：
・ yocchi.diet@gmail.com
・ <https://lin.ee/KDs23y9>