

満足のいく人生は、満足のいく身体によ
って築かれる

男の腹やせダイエット

そのお腹、なんとかしたくないですか？ できる男は「腹」が違う！
リバウンドなく、バリバリ仕事ができる。読むだけで「腹やせ」できる決定版！

風本 真吾

●お腹が出ているかどうかは、男にとっての死活問題！

裸になって、鏡に自分の姿を映してみてください。

その身体は、あなたの満足できるものですか？

ぶよぶよの身体に、「これでもか」というほど、だぶついたお腹のぜい肉……。そんな自分の姿を見ても、あなたはまだ「なあに、服さえ着れば大丈夫。恰幅のよい紳士に見える」などと、思い込もうとしていませんか？

この先、あなたはその身体ひとつで、人生を闘っていかなくてはなりません。今の身体で、その突き出たお腹で、果たして、どこまで成功できるでしょうか。

アメリカでは、「肥満は、自己管理能力のなきの証」と受け取られ、出世に響きます。近年、日本でも、その人の外見から能力を判断するような傾向が強まっています。もはや、「太ってお腹が出ているほうが、押し出しが強くていい」などといっている時代ではないのです。

しかも、太ってお腹が出ている男性は、動脈硬化や糖尿病など生活習慣病になりやすく、また心筋梗塞や脳硬塞など突然死を招く病気の発症率が高くなります。そのため、やせている人に比べて、寿命が短くなります。

このように、太っていても、いいことは何ひとつありません。

中高年の男性にとって、太っているか、いないかは、まさに死活問題といえるのです。

でも、だからといって、「太っているから、もうダメだ」と悲観する必要はありません。今のことを逆に考えれば、太っている人は、身についた脂肪をただ落とすだけで、満足できる身体を手に入れられるということ。要するに、ダイエットをして体重を落とせばいいだけのことです。

中高年の男性が太ると、お腹に集中して脂肪がつくという特徴があります（その理由については本文で詳しく述べています）。ということは、てっとり早くお

腹の肉さえとつてしまえば、問題は9分通り解決したも同然とっていいでしょう。

「年々、ベルトがきつくなる」

もし、あなたがそう感じているなら、ぐずぐず言い訳するのはやめて、今すぐ腹やせに取り組みましょう。本能にまかせた生活を見直し、思いきって肉體改造に取り組むのです。

じやまなお腹がすつきりするだけで、はるかに人生は心地よくなります。

●男には男のやり方がある！

巷には数え切れないほどのダイエット法があります。その中の一体どれを選べばいいのか、悩む人も多いでしょう。

実は、ダイエットにはひとつの王道があります。「朝食と昼食はしっかり食べ、夜の食事を減らし、適度な運動をする」ことです。これが続けていけば、確実に体重は減らせます。

それなら、他のダイエット法は必要ないはず…。

そんな疑問が浮かぶところですが、この方法には大きな欠点があります。実践するのが、非常に困難なことです。

多くの現代人にとって、夕食はストレスのはけ口の間であつたり、仕事仲間と交流を深める場になっていきます。ですから、ダイエットのためとはいえ、夕食の量を減らすことがなかなかできないのです。

いくら王道でも、実践できなければ役に立ちません。そのため、次々と新たなダイエット法が考案されることになるわけです。

人にはそれぞれ事情があります。性格も違えば、体質も違いますし、生活スタイルも異なります。様々な側面からよく検討して、自分にぴたりと合うダイエット法を選ぶことが大切です。

とくに男性は、ダイエット法選びを慎重に行なわなくてはいけません。というのも、巷に溢れるダイエット法の多くは、若い女性を想定して考案されているからです。

たとえば、若い女性は皮下脂肪がつきやすく、中年男性は内臓脂肪がつきやすいというふうな若い女性と中年男性とは太り方が違います。また、男性と女性では、身体のしくみはもちろん、本能や心理も違います。男性が、女性対象のダイエット法に取り組んでも、思うような成果を得ることはできません。

また、女性をターゲットにしたダイエット法には、俗に「単品ダイエット」といって、りんごならりんごだけを食えるという極端な方法も少なくありません。働く男性がそういう単純で過激なダイエットをしては、体力が落ちて、仕事に支障をきたしてしまいます。男性のダイエットは、あくまでバリバリ仕事をしながら、無理なく減量できる方法でなくてはなりません。

従って、男性がダイエットをするときには、女性とは異なるアプローチが必要になるのです。

●ダイエットの知識を身につけ、基本を自分流にアレンジ

せよー！

実は、私自身、ダイエット指導を始めたばかりの頃は、「朝食と昼食はしっかりと食べ、夕食を減らし、アルコールを控え、適度な運動をする」という王道ののっとりした指導をしていました。しかし、この方法では、ほとんどの人が挫折してしまうのです。

私は挫折した人たちの話をよく聞き、「夕食を減らす」というダイエット法は現代社会にはマッチしないこと、とくに働く男性にとっては、実践不可能であることを確信しました。

そして、思いきって「夕食を減らすのが難しいのなら、いつそ朝食を抜いてみましょう」と指導法を変えてみたのです。すると、どうでしょう。これまでも何度も挫折を繰り返してきた人たちが、最後までダイエットをやり抜くことができるようになったのです。

なぜ、王道の正反対のやり方でありながら、朝食を抜く方法がうまくいったのか。

それは、おそらく、私の考案した方法が、現実の生活に則したものであったからでしょう。

これをきっかけに、私はそれまでのダイエット理論を徹底的に見直し、また年齢や男女差にも着目して、すべての人が確実にやせられる方法を追求しました。

その結果、「朝食を抜けば、夕食は今まで通り食べていい」「お酒を飲んでも大丈夫」「夕方におやつをとる」など、これまでのダイエットの常識を打ち破る画期的なダイエット・テクニクを次々と編み出しました。

これらのテクニクは、基本となるルールさえ守れば、年齢や性別を問わず誰でも減量することができるものです。しかし、より効率よくダイエットを進めるためには、たとえば若い女性向けのテクニク、中高年男性向けのテクニクというふうに、対象ごとにさらに異なる手法があるのです。

本書「男の腹やせダイエット」は、その名の通り、お腹まわりの気になる中高年男性をターゲットに、男の腹やせに有効なダイエット・テクニクを集めました。

私が直接ダイエット指導をするときには、まず人が太るメカニズムや、体脂肪が燃焼するメカニズムなど、ダイエットに関する様々な知識をお話しして理解を深めてもらうことから始めます。

ダイエットのしくみやその効果を頭で納得することで、ダイエットに対する意欲を高めることができますからです。

本書においても、なぜ中高年のお腹は出るのか、お腹の脂肪をとるにはどうすればいいのか、太っているとどんな病気になりやすいのかなど、ダイエットにまつわる様々な疑問を解明し、健康を手に入れるために必要な知識を、ふんだんに盛り込んでいます。

本書をよく読めば、どうすれば健康的にやせられるのか、またどうすれば二度と太らないかなど、ダイエットについての正しい知識を身につけることがで

きます。

そうして、ダイエットの正しい知識さえ身につければ、本書を参考にしながら、自分にぴつたり合ったダイエット法を見つけ出すことができます。つまり、ここに書いてあることをすべてそのまま実践しようとするのではなく、あなたの獲得した知識をもとに、あなたがやりやすいスタイルに、どんどんアレンジしていくのです。その柔軟さこそが、ダイエットを最後までやり遂げるために必要な条件です。

男のダイエットは、頭を使って、賢くやらなくてははいけません。ちよつと工夫をするだけで、より少ない努力で、より大きな効果を得ることができるのです。

自分流のダイエット法を発見するための知識やヒントが、本書の中にはたくさんつまっています。

さあ、あなたも今すぐページを開いてください。そして、これまで苦々しく思っていた、そのお腹のでっぱりに、今回こそ別れを告げましょう。