

最高に満足できる身体と人生とを、手に
入れるために

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

最高に満足できる身体と人生とを、手に入れるために

適正体重を生涯にわたって維持すること、つまり体重管理は、健康管理の基
本です。

日本人の寿命が伸びたとはいえ、百歳を超える長寿の人に、お腹の突き出し
た肥満者はひとりもいません。太っている人は、ただ減量するだけで、寿命が
数年間も伸びるのです。

しかし、人生は、ただ長く生きればいい、というものでもありません。

いくつになっても頭脳明晰で、自分の足でどこにでも行けて、しかも70歳
を超えても50代に間違えられるくらいの若々しさを保っている。

そういう身体を獲得してこそ、真に幸せな人生を送ることができるのです。

そこで、問われるのがダイエットの質です。

断食まがいのやみくもなダイエットでは、一時的に体重が減っても、すぐリ
バウンドしてしまったり、減量には成功しても栄養不足で骨がスカスカになつ
たり、筋肉が落ちて体力や気力まで失ってしまったりと、かえって健康を害し
てしまいます。それでは、無理をしてダイエットをしたところで、何の価値も
ありません。

80歳、90歳まで体調良好で、元気に生活できる身体を手に入れるには、
医学的根拠に基づいた無理のないダイエット法で、なおかつ自分自身の性格や
生活スタイルに合ったものでなくてはなりません。

私は従来の医学を再編成しながら、誰もが本当に満足できる身体を手に入れ
ることのできる、究極のダイエット法を追求し続けてきました。

その成果が、ここにお届けした「男の腹やせダイエット」です。本書をしつ
かり読んで、身体のしくみやダイエットのメカニズムについてきちんと理解し

たうえで、正しいダイエットを実践してください。そうすれば、減量しながら同時に、動脈硬化などの病気のリスクを減らし、健康な身体へと改良することができます。

健康管理は他人からいわれて行なうものではありません。

自分の身体は、自分でコントロールしなくてはいけません。身体をコントロールすることは、この先、どういう人生を歩んでいくかという、人生そのもののコントロールでもあるからです。

本書が、健康な身体を取り戻し、さらに最高に満足できる身体とよりよき人生とを目指すきっかけとなり、夢と喜びに満ちた日々を築いていく礎となれば、まことに幸いです。

風本 真吾