

ひとりでやり遂げる自信のない人のた
めの「ダイエット必勝法」

女の腹やせダイエット

「くびれ」が欲しいすべての女性たちへ。お医者さんが考えたウエスト重点ダイエット

風本 真吾

◇理想体重を一生キープするために、ふさわしいダイエット法を吟味

ダイエットは、目標体重を達成して理想の体型を手に入れてしまえば、それで終わり・・・というわけではありません。

ダイエットによって勝ち取ったベスト体重、ベストシェイプを、いかにリバウンドさせることなく、長く維持し続けられるか。それができてこそ、真の成功者といえるのです。

ダイエット（体重コントロール）は、誰にとっても一生ついて回るもの。

だからこそ、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、自分自身の性格やスタイルに合ったやり方を、賢く選び取ることが重要なのです。

私は、たとえば「朝食と昼食は普通に食べ、夕食を減らす」という従来のダイエットの常識を捨て、医学的な根拠を再編集しながら、年齢や性別を問わず誰もが実践可能で、確実な効果を得られる究極のダイエットを追求し続けてきました。

その成果は、私が直接ダイエット指導をした人の中にはただのひとりも挫折者がいないこと、そしてこれまでにメディアカルサロンで述べ3万人もの人がダイエットに成功しているという事実を見れば明らかでしょう。

ダイエットを成功させるうえで、もうひとつ不可欠な要素があります。

それは、誘惑に打ち勝つ強い意志です。

どんなに無理のない方法であっても、ダイエットをしている以上、「もっと食べたい」という気持ちをコントロールしなくてはいけませんし、食べたら、その分のエネルギーを使うことも必要です。

友人や同僚からのアフターファイブのお誘いや、ショーケースに並ぶ美味しそうなケーキやチョコレートを、本能のおもむくままに受け入れていては、あつという間に体重は増えてしまいます。こうした甘い誘惑に打ち勝つことのできる強い意志が、ダイエットには必要なのです。

しかし、本来、何かを成し遂げたいと思う気持ちや粘り強さには、個人差があります。ダイエットのように長期間にわたって自分自身をコントロールする必要のある事柄においては、その差はより顕著になります。

たった一度のダイエットでベストシェイプを獲得し、その後も難なく維持していける人がいる一方で、ダイエットをしても決して長続きせず、一向にやせられないという人もいます。

ダイエットにあっけなく挫折してしまう人はたいてい、すぐにまた別のダイエット法に挑戦します。ところが、それも長続きせず、また別のダイエットに挑戦・・・と、何度となく体重の増減を繰り返す傾向があります。

しかし、こんな風にリバウンドを繰り返すと、筋肉が減り、基礎代謝（人間が生きていくために最低限必要なエネルギー）量が落ちてくるので、身体はどんどん太りやすくなってしまうのです。つまり、ひとつのことを最後までやり遂げることでできない意志の弱い人が、安易に多くのダイエット法を試すことは、逆効果を生む結果になりかねないのです。

これまでさまざまなダイエットにトライして、一度もうまくいかなかったという人は、「今回が私にとって最後のダイエットだ！」という強い意志を、何よりもまず持つってください。

◇ときには、友人やプロの力を借りてみる

もし、あなたが「自分ひとりでは誘惑に打ち勝つ自信を持ってない」というのなら、友人や家族の力を借りましょう。

まず、友人や家族、同僚などの身近な人に、「今日からダイエットする！」と「ダイエット宣言」をしてください。そして、「今朝は〇キロになった」と報告

するのです。すると、明日はもつと減っているように頑張ろうという意識が保たれ、ダイエットが長続きします。

あるいは、時間やお金に余裕のある人なら、信頼できるエステティックサロンの痩身コースを利用するのもよい方法です。

質の高い技術とサービスを提供するエステティックサロンなら、顧客ひとりひとりに担当者につき、それぞれの体質や希望に合わせた痩身プログラムを組んで、必要なら食事指導もきめ細かくしてくれます。

そして、マッサージなどの施術をしながら顧客と親身に会話をし、体調に問題はなにか、ダイエットに対するモチベーションが下がっていないかなど、顧客の心身の状態を把握して、「もう少しですから頑張りましたよ」「疲れていらっしやるようですから、減量プログラムはしばらくお休みして、今の体重をキープしましょう」などの確なアドバイスや激励をし、ダイエットのサポートをしてくれることでしょう。

ですから、すぐ食べたい気持ちに負けてしまったり、体重の落ちるペースがダウンすると途端にやる気をなくしてしまうなど、自分ひとりでは最後までダイエットを頑張れそうにないという人は、エステティシャンというダイエット専属トレーナーを持つことが、ダイエット成功の大きなきっかけになるかもしれません。

◇エステを有効活用するために

ところで、「エステティックサロンでの施術をダイエット成功のきっかけになるかもしれない」というと、「そんなに簡単にはいかない、他力本願では決して痩せられない」とか「エステティックサロンは高いだけで、費用に見合う効果がない」などと反論する人もいることでしょう。

確かに、既存のエステティックサロンの中には、きめ細かいダイエット指導や質のよい施術を安定して提供しているかという点で、疑問を感じさせるところも少なくありません。これには、そのサロンの経営戦略が大きく絡んでいます。

従来のエステティックサロンの運営モデルというのは、次のようなものです。

初回は「お試し」という名目で無料、もしくは格安の施術をし、満足した人に10〜30回ぐらいのコースを、定価30〜70万円を設定し、それを極端に割り引いて販売する、というものです。本来は15万円ぐらいの内容のものでも、定価で「30万円です」と言い切った上で、その後に極端に割引する手法に女性は弱いのです。「ローンで分割にすると毎月の支払いは2万円で済みます」と付け加えることも手法の一つです。それでも渋っていたら、「さらに〇〇をプレゼントでつけますね」と迫ります。最後には「毎月いくらなら予算を組めるの？」と尋ねていきます。

このようにして、前売りのチケットを販売し、コースを組んでしまえば、顧客は定期的にお店に通わざるを得なくなります。そして、こうした「囲い込み方式」を実施しているサロンでは、獲得した顧客をつなぎ止めるために、初回に技術の高い人を担当につけて契約を取る、その後はいったん技術の未熟な担当者に代わり、そろそろ契約が終わるといふ頃になると、また技術の高い人を担当につけて顧客の満足度を上げ、リピートにつなげていくという戦略をとることが一般的です。

つまり、一旦契約をしてしまえばそのまま通い続けることになるシステムができあがっているわけです。もちろん、その中には高い技術を施して顧客に真の満足を提供しているサロンもあるでしょう。しかし、施術に満足できないままなんとなく通うハメになっているという人が多いのもまた事実です。囲い込まれてしまうため、複数のサロンに通うことができず、自分が受けている施術のレベルも判定できません。

このように経営重視の戦略を組んでいるところでは、満足のいく効果を得るのは難しい・・・その点は想像に難くないでしょう。

では、なぜ私が「エステの施術をダイエット成功のきっかけに」などと述べるとかといえば、冒頭でも述べたように、近年のエステティックサロンには、クオリティの高い技術やサービスを前払いシステムではない方式で提供しているところも誰生しているからです。

ダイエットに関する研究は、米国を中心に各国で盛んに行われています。ダイエットアイテムや医学的手法も、日々進化しています。

私は、個人では手に入らないダイエットアイテムや、技術力の高いエステイションによる施術を、誰もが気軽に受けられるような場を提供することもダイエット指導の一環と考えています。

ですから、エステティックサロンの果たす役割は、小さくないと認識しています。

要するに、エステティック自体が悪いのではなく、各サロンの質の問題なのです。

それでは、「エステティックサロンの本来あるべき姿」とはどのようなものでしょうか。

私は次のように考えます。

まず、利用者が自分の意志で自由に出入りできる形態でなくてはいけません。従って、長期ローンを組む前払いチケット制ではなく、毎回ごとに払う明快な料金制であることが重要です。

次に、必ず専属のエステイションがつくこと。素肌や全身のケアをゆだねるエステイションに対して、顧客は信頼感を求めます。「自分の身体のことを誰よりも知っていてくれる」という安心感が、心を癒し、エステ効果を何倍にもアップさせます。

「毎回ごとの料金制で、専属エステイション制」ができれば理想です。毎回ごとの料金制だと、顧客がちよつと不満を持つともう来店してくれなくなり、常に満足を与え続けなければいけません。専属エステイション制だと、そのエステイションはまったく手を抜くことができなくなります。だから、エステの業界では、「毎回ごとの料金制、専属エステイション制は不可能だ」と言われてきました。しかし、私が運営するメディカルサロンで、このシステムでの経営に成功させることができています。決して不可能ではありません。

また、美容目的のサロンであっても、医師の指導はあったほうがいいです。ダイエットにしろ、スキンケアにしろ、マッサージやマシンを使った身体の外側からのアプローチだけでなく、食べ物やサプリメントによる身体の内側からのケアを同時に行うことが重要だからです。美しく健康的にダイエットするには、医学的根拠に基づいた健康管理指導が欠かせません。

そして、いつでもどこでも―たとえば旅先でも―思い立ったときにサロンに行けること。

そのためには、全国にサロンがあり、なおかつどの店舗にも自由に出入りでき、どこへ行っても普段と変わらないサービスを受けられるしくみが必要でしょう。

以上が、私の思い描く「エステティックサロンのあるべき姿」です。

最近では、従来の客に無理を強いるような「利益第一主義」から、このような「顧客第一主義」へと、エステティックサロン業界も変貌しつつあります。かつては高価で手が出づらかったエステティックが、ぐっと身近になってきたのです。

私が運営するメディカルサロンが実現した「毎回ごとの料金制で、専属エステティシャン制で、全国どのサロンにも同じように通えるシステム」が、エステ業界の基本モデルになっていくことでしよう。

そんな今だからこそ、上手にエステサロンを選んで、ダイエットにエステの力を利用するチャンスなのです。

ダイエットというのは、よほど意志の強い人でない限り、ひとりで取り組むのが難しいもの。

成功させたければ自分ひとりでやみくもに頑張ろうとせず、誰かと二人三脚で取り組むことも検討してみることです。

その点、ダイエットの専門知識を持ち、なおかつ最新のダイエットマシンを扱えるエステティシャンは、最強のパートナーとなってくれるでしょう。

私はこれまで、「これからのダイエットは、ムダな努力をせず、頭を使って賢く取り組むものだ」と繰り返し述べてきました。

そういった意味で、エステティックサロンを上手に利用することもまた、賢いダイエット法のひとつなのです。EMSなどのマシンを使うことで腹筋運動という地道な努力を減らすことができますし、くじけそうになったときには、よき理解者でありよきパートナーでもあるエステティシャンからの確なアドバイスや励ましの言葉を受け取ること、**「また頑張ろう」という気持ち**が湧いてきます。

◇ひとりでも二人三脚でも、目標を達成すればそれでOK

意志の強い人もそうでない人も、まずは本書をしっかりと読んで、身体のしくみやダイエットのメカニズムについてしっかりと理解し、正しいダイエットを実践してみてください。

本書には、ただ体重を落とすだけでなく、落とすにくいお腹まわりの脂肪を集中的に落としながら、なおかつ全身のボディラインを引き締めるためのノウハウがたくさん詰まっています。

意志の強い人なら、さほど苦勞することなく、理想のボディをゲットできるでしょう。

「自分ひとりで最後まで頑張る自信がない」という人も、本書を実践しながら、そのうえでエステティシャンというよきパートナーを見つければ、必ず憧れのメリハリ・ボディを手に入れることができます。

自分ひとりで頑張るもよし。

二人三脚でゴールを目指すもよし。

自分にもっともふさわしいやり方を選びましょう。

ベスト・シェイプを手に入れ、それを維持することは、自分自身に対する満足感につながります。それは、これからの人生を充実させる大きな要因となるでしょう。

本書がきっかけとなって、たくさんの方がベスト・シェイプと、充実した人生を手に入れられることを、心から願っています。