

# A New Guide to Lose Weight



こんにちは。

大分市内にあるトレーニングジムPROTEIOSの代表のクラソノと言います。

PROTEIOSは単なるダイエットジムでなく、キレイな体になるための筋トレをメインとしたトレーニングジムです。

今回はジムの宣伝ではなく、あなたのダイエットを成功させるための3STEPについてお伝えします。

これまであなたは何度かダイエットにチャレンジしてきたと思います。

そして、失敗と挫折を繰り返してきました。

なぜでしょう？

## **なぜあなたはダイエットに失敗するのか？**

### **・やり方が間違ってた**

ひょっとしてダイエットのやり方が間違っていたのかもしれませんが。

### **・偏った知識、誤った知識のせい**

巷にはダイエットに関する情報で溢れかえっています。

その中で目立つためには、どうしてもセンセーショナルなものがピックアップされてしまいます。

マスコミもそういうものに反応します。

巷にある情報の9割以上は無意味なものと思っていいと思います。

少なくとも試す価値のあるものはほとんどありません。

大事な時間とお金をそんなところで使わないでください。

レッグ〇〇やアブ〇〇のような健康器具も同じようなもの。

そのようなものを使って痩せることなんて・・・

きっとあなたの家にもあると思います。

全部捨ててください。

そしてもう二度と買わないでください。

そんなものを持っている限りダイエットの成功は近づいて来ません。

### ・極端な食事制限

〇〇式ダイエットのような偏ったダイエット法でダイエットを成功させることは難しいでしょう。

100人中5人くらいは成功するのかもしれませんが。

そしてこの5人を成功者として、とりあげれば「嘘のない」宣伝のできあがりです。

ただ・・・残りの95人のことは黙っておくだけです。

本当の原因はただ一つだけ。

本当にこれだけです。

それは

あ・な・た

です。

あなたが悪い、と言っているわけではありません。

今の体はあなたのこれまでの選択肢の結果です。

何を食べ、何を選び、何をしてきたか、

その結果が今なのですから、あなた以外には原因はありません。

今回は「認識する」(notice ,aware)ということも大事になります。

嫌なことでも無視せずに、まずはそれを認めましょう。

反省や落ち込みは不要です。

ただ知ってくればいい。

今回はダイエットでありがちなカロリー計算や食事制限の話をいたしません。

それはまたあとで自分で決めていただきます。

## 何をするかではなく、どうあるか

- ・戦術型から戦略的へ。

---

やり方をいくら変えても成功しない。

これまでのダイエットはライザップ式の糖質カットやカロリー計算などの食事管理に加え、ランニングや有酸素運動などの脂肪燃焼系エクササイズをしましょう！  
というのが王道でした。

それはそれで悪くないし、きちんとやれば結果は出るでしょう。  
そしてきっとあなたもチャレンジしたことはあるはず。

しかし、  
糖質制限をしたみたものの、3日で我慢できず、  
カロリー計算も面倒くさくなり  
ランニングに至っては、靴を買っただけ、  
みたいなことになったのではないのでしょうか？

ジムに通ったものの、何をすればいいのか分からず、そのうちフェードアウト。

これらはほとんどの人が通る道です。

大丈夫。あなただけじゃないんです！！

ダイエットなんて10人チャレンジして一人成功すれば万歳の世界です。

1人が大成功、5人がほとんど変わらず、4人が前よりも増える、  
という感じです。

だからあなたが何回も失敗してても全く不思議はありません。

それどころか成功しているのであれば本当にすごい！

何をするのか、とかどうするのか  
what to do How to do

はあまり関係ありません。

問題は、whyです。

なぜ、あなたはダイエットをするのか？

です。

断言します。

これがない限りあなたのダイエットは何度やっても同じ結果です。

このレポートでは、  
あなたが”なぜ”ダイエットをしなければならないのか、  
ということについて考えてもらうレポートです。

いくつかのワークがあります。  
どれも簡単なものですが、日頃はあまり考えないものです。

なぜあなたは痩せなければならないのか？

それさえ明確になれば、頭が自動的にダイエットモードに入ります。

1日ですっかり食事が変わります。

1ヶ月で体型が変わるでしょう。

3ヶ月で生活が変わってきます。

まずはあなたがダイエットをしなければならない理由について考えてみましょう。

## 人が行動する二つの理由

人が行動する理由は二つだけです。

どんな偉い人であろうが、極悪人であろうが、ボランティアの人であろうが、犯罪者であろうが結局はこの二つです。

それが

- ・ 苦痛を避け、
- ・ 快楽を求める

ということです。

太って見苦しいのは苦痛です。

糖尿病や透析で家族に迷惑をかけることが苦痛になる

ダイエットを成功させ人から羨ましがられる快楽

パフォーマンスを上げ、生活の質を向上させたい

同級生から若く見られたい。

家族と一緒に

孫が結婚するまでは長生きしたい  
これらは全て気持ち良さを求めた行動です。

## **なぜ、あなたがダイエットに成功しないのか??**

ダイエットは快楽だ！

しかし、ダイエットには苦痛を伴います。

そこにまずギャップがあります。

快樂を得るために、苦痛を通らなければならない。。。

あなたは常に「快樂」と「苦痛」のシーソーゲームをしているのです。

ダイエットをした結果得られる快樂は「未来の快樂」です。

「未来の快樂」を得るために、「今の快樂」を捨て、「苦痛」を選ぶ必要があります。

無理だ！！

将来のために、今日先の快樂を捨てることなんて、かなり難しい。

そのダイエットの難しさがあるのです。

そして、もう一つ

それはあなたが痩せられる、と思っているからです。

**”これをすれば痩せられる”**

と思っていること。

これさえやっておけば・・・

これを我慢すれば・・・

これを飲めば・・・

体重がスーッと減っていく

なんてことはないのです！

絶対はない。

---

考え方を変えましょう。

**そもそも痩せるは生物としての原則に反すること、という大きな前提を受け入れてください。**

これまで人類の歴史でも10万年あります。その中で”ダイエット”なんてことを考え出したのは数十年です。

生物として、脂肪を蓄えておくというのは、生き残るために必要不可欠な機能なのです。現代の飽食、炭水化物や塩分、添加物たっぷりの食生活は想定されてません。

改めて認識しましょう。

**痩せることは難しい、**

これを受け入れることが最初の一步になります。

その中で、どうにかして自分を騙しながら、体重を落としていくのです。

食事を制限すれば簡単に痩せられますが、それは食事を制限することが簡単と言っているわけではありません。

それでももうひとつ、いくらやり方を変えて痩せられないわけがあります。

このレポートで最も重要です。

## **あなたが痩せられない最大の理由**

それは

それは、あなたが

**”やせたい”**

と思っているからです。

やせたい、というのは願望です。

痩せたい、と思っているくらいであればダイエットは無理。

痩せなければならない、と心の底から思うことで、苦痛なく、楽にダイエットをすることができます。

勝ちたいと勝たなければならないの違い



欲しいと手に入れなければならない、の違い

痩せたい、と痩せなければならない、の違い

に気づいてください。

金メダルをとりたい、と思っているうちはメダルは無理。

私には金メダルを取らなければならない、

この試合に勝たなければならない

と心の底から思うこと、場合によっては思い込むことが大事なのです。

また勝たなければならない理由があることがシンドイ練習のモチベーションになるわけです。

「将来の快樂」のために、「今の快樂」を捨て、苦痛を選ぶことができるようになります。

理由は人それぞれでしょう。

かつての共産国であれば、メダルと取れば一生暮らしていけるだけのお金をもらえると  
か、逆に負けると悲惨な目にあつたことでしょう。

どちらにしろ、勝たなければならない理由があるからこそ、努力ができるのです。

**「いやいや、あんた全く分かってないよ、本当に私は痩せたいんです！」**

なんて言ってる人だって、現実的に切迫してないのです。

たとえば医師から

**「このままだとあと半年で本当に死にますよ、、」**

と言われたら、今すぐ食事を減らし、ランニングをして、家のお菓子を処分して、あらゆる手段で痩せようとするでしょう。

そうしなければ死にますからね。

いや、私が死ぬくらいなら、別にいいし、、、という人もいるかもしれません。

**もっと強いイメージを持ちましょう。**

あなたが家で家族と深夜寝ていると、家にいきなり誰かが入ってくる音がしました。慌てて目を開けると、そこにはマスクをした4人組が立っています。彼らはあなたを紐で縛り、催眠ガスを嗅がされあなたはどんどん意識が遠くなって行きます。

目が覚めたのは次の日の夕方。  
周りを見ると、誰もいない。

子供も妻も連れて行かれたのです。  
そしてあなたのスマホにメールが届いています。

1ヶ月で10kg痩せる。  
できなければ家族を殺す。

もしそういう状況になったらあなたはどうしますか？

または、あなたが連れ去れて、施設に入れられ1ヶ月で10kg痩せなければ家族を殺すと言われたら・・・

もう「お菓子だけは我慢できない」  
「付き合いでお酒飲んじゃうんですよね」  
なんて可愛い言い訳はしてられません。

家族の命がかかってますからね。  
本当に死ぬ気で頑張るはず。

どうでしょう？  
あなたはそれでも本当に痩せたいと思って努力しましたか？

確かに、あなたの「痩せたい」という気持ちは本当でしょう。

**心の底から「痩せなければならぬ」**  
という気持ちになっているのでしょうか？

痩せたい、というのは願望です。

それじゃダイエットは成功しません。20人に一人。

痩せなければならない、体重を減らさなければならない、そう心の底から思うことができればあなたはダイエットができます。

あなたに必要なのは空腹に耐え抜く我慢強さではありません。

寒い冬でもランニングをする強い意思でもありません。

誰でもこれさえあれば痩せることができるという唯一のものは

## 痩せなければならない理由

です。

あなたには今、切実なる痩せなければならない理由がないのです。

あなたのダイエットが成功しない理由は、それだけです。

## 「その体型で困ってない」

ことこそが最大の原因なのです。

痩せる理由ができれば、もうダイエットに成功したも同然。

もしあなたの家のドアがなく、今の体ギリギリしか通れない小さな隙間しかなかったら？

あなたは絶対に太らないでしょう。

家で太れば外に出られないし、外出中に太れば中に入れない。

そして、仮にその隙間が毎日毎日小さくなっていくとしたら、、、

きっと毎日家では食事を制限をして、前日夜帰ってきたときより太らないようにするだろうし、家に帰る前には出かけたときより太ってないように食事を気をつけるでしょう。

仮に食べ過ぎたら、どうにかして、朝より痩せようとするに違いありません。

そうしないと家に入れないのでから。

でも、現実は違います。

あなたがどれだけ食べようが、太ろうが、それで本当に困ってないのです。

太っている、というのは大きな悩みだけど、命や生活に関係してきてないのです。

今はね。。

しかし、そのうちそうなります。

病気になります。

心臓、血管系の病気だったり、糖尿病だったり。

高血圧だったり。。

**あなたの「生命」が人質に取られてやっと本気になるのです。**

**それがニンゲンですよ。**

そしてその時にそれまで自由勝手にやってきたツケを一気に払うことになります。

それは神様が

**「それまで何年も好き勝手やってきたらう、これから死ぬまでツケを払い続けなさい」**

と言っているようなもの。

そうやってやっと本気になるのです。

そうなれば減量は絶対にできます。

お菓子が食べれないことが原因で精神に異常をきたす人なんていません。

あなたは自分で我慢できないと思っているかもしれないけど、事実は

**食べたいから食べている**

それだけのこと。

どんな理由を言っても

**あなたが食べたいから食べているだけのこと**

です。

厳しいことを言いますが、**まずは現状を認識することです。**

あなたは単に

**その体重で困ってないし、痩せる必要があるとも思ってない。**

**あなたはあなたの意志で食べている**

**まずはこれを認識し受け入れてください。**

自分に対する批判や反省はしなくていいです。

私ってダメな人間、、、

なんて思う必要はありません。

逆に

**欲望に素直に生きてきた！**

と胸を張ってもいいかもしれない。

でも今日からは変わらしましょう。

欲望に頼る生活は卒業しましょう。

一年後は；

**この一年は理性と親友になり、仲良く一緒に生きてきた！**

と言えるようになりましょう。

そう言えるためにも単に”我慢をしなさい！”と言っているわけではありません。

それじゃ今までと同じことの繰り返し。

**我慢する→3日で終わる。。**

のダメダメサイクルです。

ではどうするか？

**【やり方をいくら変えても成功しない】**

じゃ

何を変えるか？

**【考え方】や【必要性の認識】を変えていきます。**

## **ダイエットを成功させる3STEP**

目新しいことはないかもしれません。

**ただあなたがやるかどうかです。**

やれば痩せることはできるでしょう。

断言しますが、あなたはこれまで色々なダイエットにチャレンジしてきたことでしょう。

で、小さな成功もしたりしたことでしょう。

今回は大きな結果を約束しましょう。

ただし、あなたが真剣に取り組めば、です。

これからお伝えすることは、ダイエット経験者のあなたには特段目新しい方法ではないかもしれませんが、

ただし、これまで真面目にやってなかった方法です。

真面目にやれば結果は得られます。

## **ダイエットのための3STEP**

**STEP 1 現状確認と目標設定**

**STEP 2 目的の明確化**

**STEP 3 やるべきことを絞る やめることを決める**

この3つのステップを踏めば減量は成功したも同然なのです！

## 1 現状確認と目標設定

---

### ・ 体重をはかる

まずはあなたの体の現状を認識しましょう。  
体脂肪やBMIなど色々な指標がありますが、単純に体重でいいです。

これから体重は毎日測ります。毎日2回計りましょう。

もちろん忘れることもあるでしょうが、怖がらずに体重計に乗りましょう。  
体重を計るだけでダイエットができるんですから。乗らない手はないと思います。

---

### ・ 体重歴をつけてみよう！

「体重を計る」というのはこれまでもある方法です。  
今回はさらに一工夫。

**過去の体重歴**を書いてみます。

高校生かそれくらいからの体重歴です。

ある程度正確に。  
ところどころプロットしていけばいいです。

そして、今、グラフが右上がりなのか下がっているのか、それとも平坦なのか、  
そこが大事なところですよ！

おそらく右上がりな人がほとんどだと思います。  
その角度が大事になってきますのでここは押さえましょう。

---

・ これからの傾向を予想してみる

そして最後はこれからの予定です。  
ダイエット計画です。

ダイエットも計画的に行きます。  
やるからには本気でやる。

いきあたりばったりでは失敗します。

これまでは適当にやっていたから失敗しています。  
これも失敗の原因の一つ。

**成功するためには一つ一つをきっちりとやっていくことが大切です。**

毎日体重を意識する。  
ゴールに近づいていることを実感することが成功の秘訣です。

ゴールから離れたら、できるだけ早く元の線に戻す。

それまでそういうことを真剣にやらずにただけのこと。

あなたが悪いわけでもなく、意思が弱いわけでもなく、**やることをやってない**というだけ  
なのです。

やれば体重は減る。やらないから減らない。  
という簡単な原理です。

ではどれくらい減らしていけばいいのでしょうか？

具体的には1週間に0.5kg1ヶ月で2kgくらいが理想です。

目安は半年～1年です。1ヶ月2kgなら半年で12kg、1年で20kgの減量です。

大きな無理をせずにこれくらい減量できたら悪くないですよ？

## 2 目的の明確化



---

あなたはなぜ減量したいのか？

すごく大事なところですよ。

なぜ痩せたいのか？

なぜその体重なのか？

その体重になるとどうなるのか？

誰が喜ぶのか？

これを真剣に考えましょう。

頭に思い浮かぶ理由を10個以上書き出しましょう

---

理想の体をイメージしよう！

写真を貼る

絵に描く

毎日眺める

---

将来の夢

ここからは楽しいイメージをしましょう。

出来るだけリアルに。

理想の体になって何をしたいのか、具体的に書いてみましょう。

絵に描いてもいいです。

そういう写真があればそれを貼ってもいい。

**何を着て、どこに行って、何をしたいのか？**

ここが明確なほど強烈な動機になります。

これまでこんなこと考えたことなかった、、

という人は絶対にやります。

これがないからあなたは失敗し続けたのかもしれませんが。

「きついダイエットした挙句に何もご褒美はなし？」

と思っているあなた自身がいたのかもしれませんが。

自分自身は騙せません。

綺麗なドレスや洋服があればそれを着ているイメージでもいいでしょう。

ボクサーやスポーツ選手は計量をパスしなければ始まりません。

そこが強烈な理由になります。

彼らには他の理由は不要です。

しかし、あなたにはそこまで強烈な動機付けはありません。

だったら自分で作りましょう。

これまでの弱い理由より、10倍強い理由を考えましょう。

---

## パラダイムシフト。

今日があなたの考えの転換時期です。

人は苦痛を避け

快楽を求める

糖尿病になって足が壊死して切断されるのは絶対に嫌、

最後の最後まで美味しい食事を食べたい。

孫の誕生日に車椅子で出席したくない

老後の20年を病院のベッドで過ごしたくない

などなど色々な理由があります。

ネガティブであるほどいいです。

それを避けるためなら何でもする！

くらいネガティブなものでいい。

今は気づいてないかもしれませんが、心臓血管系の病気は気付いた時には死に至ることが多いですからね。

あっ苦しい・・・そのまま一人で苦しみながら、、、、

なんてことは明日にでもあり得ます。

Xデーは明日かもしれない。。。

地震や事故より確率はずっと高いです。

理想の体を得て、将来何をしたいですか？

今の体のままで起こり得る何を避けたいですか？

### **STEP3 やめることを考える**

最後にダイエットのために”やらないこと”を決めましょう。

これまではやることがメインになっていました。

- ・カロリー計算
- ・運動
- ・規則正しい生活、食習慣

などですが、それはそれとして、まずはやらないことを決めましょう。

**あなたの悪い習慣を断ち切りましょう。**

断ち切ります。

これは神との誓い。

何が何でも守り通すくらいの気持ちでやめてください。

これができればダイエットは成功します。

**どんなに運動をしても悪い食生活には敵わない。**

いいですか？

どれだけ運動して、体を動かしても食生活がダメなら全てダメです。

好きなものを食べててはダイエットは無理です。

だって、今までそうやって今のあなたの体があるわけです。

あなたには強烈な**”痩せなければならない理由”**があるわけです。

これまでやってきた悪い習慣を3つ決めて下さい。

そして次にやることを絞ります。

やめることとやることを合わせて3つにまでに絞りましょう。

そのうち一つは

・**毎日体重を計ること**  
です。

あと二つはご自分で決めます。

具体的にそうやってどれだけ減らすのか、何を減らすのかは一概には言えません。

あなた自身で決めてもいいし、トレーナーや栄養士さんと相談しながら決めることになるでしょう。

週に一度運動をする、

週に10km走る

毎日10分瞑想をする。

11時には寝る

添加物の入っているものを食べない

など色々あります。

運動をする

早く寝る

じゃダメです。

もっと具体的に、

**自分で自分に言い訳ができない表現で明確**にしておいて下さい。

・週に2時間筋トレをする。

- ・毎週20km走る。
- ・食事の前に目をつぶって10カウントする

などこれも最適な頻度や強度がありますので、詳しい人に相談してみましょう。

どんなことでも構いません。

やることをやれば必ず体重は落ちます。

## 体重が変わらない場合

もし2週間やってみて、体重が変わらなければそのやり方はあなたに合っていないです。

次の方法を考えましょう。

何しろあなたは痩せなければならないのだから、痩せない方法で何ヶ月も試してる時間はないのです。

”あなたに合った”痩せる方法を見つけるまでトライ&エラーを繰り返しましょう。

本気で痩せたいのであれば、やるしかありません。

「そんな努力は面倒くさいな・・・」

というくらいであれば、

本気になるのは、これから数ヶ月の一度だけでいいです。

ただし、この数ヶ月は本気になってください。

あなたにはきっと痩せなければならない理由があるはず。  
本気になれば、絶対に痩せられます。

頑張ってください！！

## さいごに

### STEP 1 現状確認と目標設定

- ・ 体重をはかる
- ・ 過去の体重を
- ・ 今の傾向をつかむ

## STEP 2 目的の明確化

痩せる理由を10個考える

理想の体をイメージする

楽しいことをイメージする

## STEP 3 やるべきことを絞る やめることを決める

1 体重計で毎日をはかる

2

3

また

・ **自分一人でやりきる自信はありますか？**

・ どんな運動をどれだけやればいいのか分からない

・ どんな食事をすればいいのか分からない

・ 一人で継続できる自信がない場合

など

そんな時にご相談ください。

あなたのために私たちは存在します。

私たちはあなたのダイエットコーチです。

コーチとは「導く」という意味です。

単なるトレーナーでなく、あなたを理想の体へ導きます。

食事や運動のことを自分でゼロから学ぶより、私たちに任せてください。

あなたよりずっと運動や食事については詳しいつもりです。

何をすれば良いのか、何をしてはいけないのか、真剣にアドバイスさせていただきます。

このレポートをご請求いただいた方に限り、ダイエット無料相談室へご案内いたします。

こちらの限定リンクからお申し込みください！

## おまけ

やってはいけないダイエット  
きっとあなたもやったはず。

〇〇だけ食事ダイエット

脂肪や糖の吸収を防ぐサプリ

痩身エステ

全てムダ。  
無意味。

あなたも知っているはず。  
ムダです。

彼らは甘い言葉であなたを誘惑してきます。

もう二度と手を出さないと誓ってください。

騙されるのは今日まで！

シャッターを下ろしましょう。

# おわりに

最後までお読みいただきありがとうございました。  
今回のレポートはいかがだったでしょうか？

このレポートがあなたのジム選びの参考の一助になり、あなたのジム生活のスタートのお役に立てれば幸いです。

このレポートの内容についての質疑、問い合わせご質問などがあれば

[mail@proteios-oita.com](mailto:mail@proteios-oita.com)

までメールにてご連絡ください。  
全てのメールに返信することはできませんが、今後の参考とさせていただきます。

PROTEIOSではほぼ毎日トレーニングや健康、食、ダイエットについての情報を発信しています。

LINE@だけの情報もありますので、ご登録をお願いいたします。



最後になりますが、エクササイズをすることで、あなたのこれからの人生が充実したものになることを願っています。

平成三十一年二月吉日

Workout & Fitness PROTEIOS

代表 倉園 晴義