

すると定食屋のオバチャンからはスリムなのに大変やね〜と完全に重度の糖尿病患者と間違えられるようになりまして・・・夜は、焼き魚、サラダ、薄めの味噌汁、寝る3時間前までには食事を終わらせる。とにかく水を飲んで（1日4リットル）代謝を促進させる、そんな生活がスタートしました。

でも最初の10日で体重は60↓57キロ、体脂肪率は18↓12.9%とみるみるうちに贅肉が落ちていきました。この経過にはビックリでしたが、林トレーナーからは最初の1ヶ月で無駄な贅肉を落とし後半1ヶ月で筋肉をつけていく計画で、後半筋肉をつけていく時にはお肉やお米を食べてもらいます、と言われていたので、

この頃はそれだけが毎日の楽しみでした・・・

**長い停滞期、
体重体脂肪と減らない。
限界かも。**

順調に体重、体脂肪とも落ちてきていたのですが2週間を過ぎた頃から体重、体脂肪とも変わらなくなってきました。週2回の激しいトレーニング、そして食事制限を続けているものの全く変化のない数字。しかも所謂ビール腹と呼ばれる横っ腹にはまだまだしつかり肉がついていて全然とれない・・・数字が全然変わらないからモチベーションが上がらない。。。でも体重、体脂肪とも結構落ちた



のでまあこの辺でもいいかな・・・なんて思い始めたのもこの頃でした。

そんな頃、学生時代の友人と飲む機会がありました。禁酒していたボクは勿論飲まなかったのですがこの頃の体脂肪は12%くらい、それなりに引き締まった自信は有ったのですが、友人の1人がボクのお腹をつまんで「これで体脂肪12%？ウソでしょー」とかなりバカにした感じで言い放ちました。そして同じ頃、すごく鍛えているお客様がどれどれと言いながら、ボクのお腹や二の腕を触って「末廣さん まだまだやわ、なんか女の子みたい。」「とこれまたバカにした感じで言われたんです・・・ボクの闘争心に火がついた瞬間でした（笑）

次の日からボクの生活は更にストイックになりました。週2回の激しいトレーニングと食事制限に加えて、朝は5時起床、30分のランニング、ストレッチ、ラジオ体操、夜は腹筋600回、腕立て伏せ80回を日課とし、どんなに遅く帰った日でも必ずするようになりました。

**贅肉を落とすのはカンタン、
筋肉をつけるのは難しい**

どうも身体というのは3週間を一つの単位として変化をしていくようなんです。だから最初の3週間で贅肉が落ちて、次の3週間で停滞期が来るのは当たり前前の話みたいですが。でもこの停滞期でモチベーションが落ちて、肉体改造に失敗する方が多いというお話も聞きました。ボクの場合たまたま闘争心に火を付けても

らえたので良かったのですが（笑）。

そして肉体改造終盤の課題は筋肉をつける事でした。単純に摂取カロリーよりも消費カロリーが多ければ体重は減ります、ボクの場合もそうで体重を目標以下に落とすのは比較的カンタンでした、でも筋肉がなかなかつかない。

筋トレをしっかりする上にタンパク質の豊富に入っている食べ物を食べる事。

肉体改造の最後の1週間のポイントがここにあります。朝は無脂肪乳、納豆、ゆで卵、オールブラン、バナナに加え、牛ヒレ肉、ブロツコリー、もやしの炒め物。3食の中で一番ボリュウムが多いのが朝、朝からしっかりと肉を食べます。そしてお昼は牛ヒレ肉定食とバナナ、夕方に素焼きアーモンドとプロテイン。夜は最も抑えめ、サラダ、味噌汁、焼き魚、そして寝る前にプロテイン。出来るだけ同じ時間に毎日食事を取り、1日4食食べて空腹状態にせずどこか食いを防ぐ。そして良く噛んで食べる。

週2回のトレーニングも勿論重要ですが、身体は食べる物で出来ているのでトレーニング以上に重要なのが食事なんです。今までは何も考えず好きな物を食べていたボクですが肉体改造を始めてからは、食べるべきもの、食べてはいけない物が分かるようになりました。トレーニングも数をこなすのではなく、効かせたい場所に効かせる為に回数よりもフォームを大切にするようにした結果、ついに肉体改造最終日の55日目体重、体脂肪とも目標をクリアする事が出来ました！