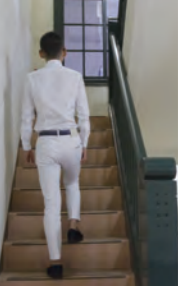


何とか 体重56kg、体脂肪率12% くらいをキープ出来ています!

肉体改造成功後、会う人会う人に“リバウンドした?!?!”と聞かれ続けてきました(笑)。そんなにみんなリバウンドを期待しているのかな～なんて思ったりもしたのですが、やはり体型維持は皆さんものすごく興味がある所なんですよ～。

ボクも今年で43歳、年齢を重ねるごとに代謝が悪くなるのを感じるのですが、この年齢で身長170センチ、体重56キロ、体脂肪率12%を維持出来ているのはなかなかなんじゃないかと思えます(笑)。たまにどうやってキープしているの??なんて聞かれたりする事も有りますので今回のカックイイオヤジ養成講座は“末廣徳司流 体型維持のコツ”について大特集をしたいと思えます!既に水着を着る季節に入ってしまったままですがまだまだ間に合います!!引き締まった身体の方がスーツも似合いますので是非この夏身体を引き締めましょう!!!



コツ5 よく歩く!

公共交通機関が都会ほど発展していないので車が生活の中心になる地方の方ほど歩かないみたいですね。1日10,000歩歩くのが1つの目安らしいですが、出来るだけ乗り物に乗らずに歩きましょう!歩くことで自然と足が鍛えられます。特に階段!これはトレーニングのチャンスです、出来るだけエレベーターやエスカレーターに乗らずに歩くようにしましょう!!!

コツ6 小食を心掛ける

肉体改造をして最も変わったのがここです。ビジネスマンは仕事がすごく忙しい!なかなかジムに行く時間も無い方多いので、体型維持をする為には食事が大きなポイントになります。朝食→昼食→夕食 と時間が遅くなればなるほど食べる量を減らしていくのが理想ですが、実際にこれはなかなか難しいので**毎日の食事時間を出来るだけ規則正しくして、ドカ食い、早食いはせずゆっくり噛みしめて食べる様に下さい。**例えばボクの食生活ですがこんな感じです。

朝 6時	朝食(納豆、プロテイン、卵、無脂肪乳、オールブラン)
昼 11時	昼食(定食屋さんが多い)
夕方 15時	おやつ(素焼きアーモンド)
夜 19時	家で夕食(家で食べる時は炭水化物は抜いています)



朝食

それと大切なのが食べる順番、お昼なんかは炭水化物から食べてしまいがちですが、炭水化物から食べると血糖値が上がり全て吸収してしまいますので必ず野菜から先に食べるようにして下さい。最後にですが、寝る2時間前には何も食べない方が消化が良くなるので、ボクは20時以降は基本的に何も食べないようにしています。

コツ1 水をよく飲む!

肉体改造中トレーナーさんにしつこく言われたのがこれでした。**夏は4リットル、冬は2リットル最低でも飲んでください!**と。ポイントは冷たい水ではなく**常温の水を飲むこと!**冷たい水を飲むと身体を冷やしてしまいます。水を飲むと代謝が良くなり身体中の毒素が抜けていき、むくみもとれていきます!ただ難点はトイレが異常に近くなること(笑)。水を沢山飲むことで他にも効果がありました!顔の吹き出物が無くなって肌がキレイになったり、手湿疹も劇的に良化し、水を沢山飲む事はまさに一石三鳥です!!



コツ2 毎日体重、体脂肪率を測る!

食べ過ぎた翌日なんかは増えているのが分かっているので体重計には乗りたくなくなりますが、そこを敢えて毎日チェックしましょう!**そうすると体重、体脂肪への意識が高まります。**肉体改造をして思ったのは結局そこに意識が行くかどうかなんです。体型維持しようと意識すれば食べ過ぎなくなります。だから毎日体重計に乗りましょう!そうすると何をどう食べれば身体がどう変わるのかを体感的に分かるようになります!



↑オムロン「ねむり時間計」

コツ3 早寝、早起き!

22時～2時までの間はゴールデンタイムと呼ばれその時間は出来るだけ寝ていた方が身体の色々な部分が修復されるらしいです。肉体改造後、ボクは基本的に22時就寝、朝4時起床の生活をしています。早寝、早起きをするようになってから身体の調子が悪くなる事はほぼ無くなりました。人間昔は太陽が昇ると起き、沈むと寝ていました。この原理原則に沿って生きると身体も正常に動き始めるらしいです。

そして早起きするのにボクの強力な味方がこのオムロンの『ねむり時間計』。眠りの深さを測り、最も眠りの浅い時間にアラームを鳴らしてくれるので朝スッキリと起きる事が出来ます!そして、出来れば朝少し散歩をしてみてください!小鳥のさえずりを聴きながら朝日を浴びる、これで身体が自然に気持ち良く起きてくれますよ!

コツ4 寝る前にテレビ、スマホを見ない

前までは寝る直前までテレビやスマホを見ていたのですがこれだとなかなか寝付けません。。早寝早起きをするためには寝付きを良くしないとイケないのですが、スマホやテレビを見ると脳が刺激されある種の興奮状態になるので寝られなくなります。スマホのメールやり取りがなかなか終わらない。。。そんな事も良くありますよ～。夜寝る前は家族団らんする、すると幸せを感じる物質ドーパミンが分泌されるらしいので一石二鳥ですよ!



x NO

コツ7 お酒と一緒に水を飲む!

体型維持する上で問題になるのがお酒!とは言え、ビジネスマンと宴席は切っても切れないので飲まない事はなかなか難しいですよ。お酒を飲む事の最大のリスクは満腹神経が壊れてしまうこと(笑)。お酒が入ると、脂っこい物が食べなくなったり、過食したり、締めラーメンにも行きたくなくなります。

ボクがしているのはお酒と同じくらいの水を飲むこと!そうする事で満腹中枢がやられる事もなく過食はある程度防げます!そして2日酔いにもならないので次の日もスッキリ起きる事が出来ます。そして出来たらビールは最初一杯だけにして、2杯目からは焼酎やハイボールなどの蒸留酒に変えていくと太りにくくなります。飲み会や接待でボクが気をつけているのは、スタート時間を出来るだけ早くして濃厚な一次会で色々なお話をし、二次会には行かない事。二次会ってお酒がかなり入って酔っている事が多いので何話したか良く覚えていないとか、実になる事が結構少ないとボクは思うんです。。そして飲む人の横には出来るだけ座らない(笑)。どんどん注がれるし、酔うと注意力散漫になるのでお酒をこぼされたりしてスーツが汚れるリスクが一気に高まってしまいます。。



コツ8 とは言え食べる時は思い切り食べる!!

色々書いてきましたが、とは言え1回の人生禁欲するだけでは面白くありません。出張に行ったらその土地の美味しいものを思い切り食べて、美味しいお酒も飲みたい!ボクも先日イタリア出張に行ってきたのですが一週間食べっぱなし飲みっぱなしの普段の節制している生活がウソの様な一週間を過ごしてきました。ボクが気をつけているのは3日間くらいを1つのタームとして考えること。よく食べる日が1日あれば2日間は抑える、そんな感じです。2,3日あれば体重を元に戻すことは可能です。だから美味しい物を食べる時には思い切り食べましょう!!

そんな時にボクの大きな味方をしてくれているのがこの『パワフルグルメかつん』。知り合いのハッピー薬店の橋本亨社長が扱っているサプリメントなのですが、脂っこい物を食べる前に二粒飲むだけ!それで余分な脂を全て体外に出してくれます。ボクはこれを飲むようになってから、脂っこいものを食べても太らない様になった上に便通まですごくよくなりました!!

