

## 短期間でなく長期間で徐々に絞る

二カ月とかの短期間でやると色々な無理が出ます。短期間で結果を出すには結構な無理なことをしないとイケません。それを習慣に出来る人ならいいのですが、私のように運動嫌いな人間の場合はかなり高い確率でリバウンドをしてしまうのです。

**長い時間をかけ、習慣化出来たものはなかなか崩れることはありません。そこで私は10周年記念パーティまでの半年をかけて肉体改造することに決めました。目標数値は体重55キロ(開始時点では63キロ)、体脂肪率12%(開始時点では23%)、体重は△8キロ、体脂肪率は△11%という数字を半年かけて目指すことに決めました。**

## 加齢とともに痩せにくくなる

前回の肉体改造の経験があるので、やれば順調に落ちるだろう!とっていました。自分はやればできる子なんだと思込んでいました(笑)。でも肉体改造を始めてみたら全然減らないのです…。前回の感覚で言えばどんどん落ちるはずなのに一向におちません。

そんな時、身体のことを詳しい友人から『40歳過ぎると一気に痩せにくくなるよ』と聞かされました。加齢とともに代謝が悪くなるので、痩せにくくなるし太りやすくなるという不都合な真実を聞かされたのです。。。

一カ月経過し落ちた体重は1キロのみ、身体の水分が少しだけ抜けたくらいでした…。

## 便利グッズの誘惑

まずいこのままでは…とっていると、今まで目に入らなかったものがどんどん目に入りだします。人間は興味あるものだけに反応すると聞いたことがあります。勝手に脂肪を落としてくれるサプリメント『シボヘル』、スクワットが効果的に出来る『スクワットマジック』、つけているだけで腹筋がわかる『シックスパッド』、着ているだけで加圧トレーニングの効果が得られる『加圧シャツ』、一回そういうものを見てしまうと、“楽しんで痩せたい人”とグーグル様に覚えられてしまい、広告に次から次へと追い回されるのです(笑)。

## 決めたことを継続する!

短期間で落とそうと思えばそういった便利グッズを買っていたかもしれません。でも今回は半年じっくり時間をかけて落とそう!と考えていたので、とにかく決めたことを続けよう!と先ほど書いた6つの習慣を続けていきました。すると本当に少しずつではあったものの体重、体脂肪率ともに減っていきました。

その時に大事にしていたのは、日々の増減はあまり気にしないこと、一週間の推移でみることです。何故ならあまり日々の数字ばかり気にしていると食べる楽しみが全くなってしまうからなのです。

## なんとパーティ当日に目標体重クリア!

増減を繰り返しながらも諦めず決めたことを愚直に継続したことで、段々と数字が落ちていきました。とは言え、2019年2月初めで体重57キロ体脂肪率は14%、当初の体重63キロ体脂肪率23%からするとかなり落ちてはいるものの、目標体重55キロ体脂肪率12%まではあと3週間で落とすのは難しい状況になりました。

まあだいぶ落ちたしこれでええか!と思う自分と折角ここまで来たからやり抜こう!と思う自分が大喧嘩(笑)。結果やりぬく自分が勝ったのですが、習慣は変えないでそのままやろうと継続をしないと不思議なことにパーティ当日の2019年2月24日朝に体重55キロ、体脂肪率12%をクリアすることが出来ました。

## 明確な理由を持つ

今回二度目の肉体改造が何とか成功をしたのですが、一旦太ってしまうと元に戻すのがものすごく大変なことが良く分かりました。仕事でも同じだと思のですが、やはり日々の進捗を常に確認し、変化に対して早め早めに対応することで傷が大きくなる前に対処をすることが出来るのです。それともう一つが何故身体を絞りたいのか?と言う理由を明確に持つことです。私の場合は10周年記念パーティという大事なイベントがあり、イベントには最高の自分になりたいという思いがモチベーションになり継続することが出来ました。



私の美容体量は57.8キロ



なかなか変わらない体重



脂肪を減らすシボヘル

パーティ当日に見事に合いました!

