

名倉先生と私の3つの約束 著者 名倉 健児

名倉先生、菅田です。
お久しぶりです。

名倉先生と私の 3つの約束

危険！真似しちゃいけない！？禁断のダイエット法。
彼女は1か月で10キロ痩せたのか？OL菅田さんの場合

名倉 健児

トータルヘルスプロダクツ

シェイプアップマニュアル極減 kyokugen

著作権について

2008年05月25日発行

著者：名倉健児

本書は、著作権法により保護されています。

本書の取り扱いについては、下記の点にご注意ください。

本書の著作権は、著者である名倉健児にあります。

入手した方が許可なく無断で、本書の一部、または全部を複製及び転載することを一切禁じます。コピー、ビデオや電子メディア、メール、メルマガなどでの複製、転載、転売およびインターネット上での無許可での公開をする事を禁止します。またインターネット上で転売（オークションなどを含みます）することも禁止します。万一上記規定に違反した場合、法的措置が施行される場合があります。十分ご注意ください。

あなたがこのレポートを気に入ったら、「ダイエットやシェイプアップの成功法を探している」友人にどんどん回してあげてください。このレポートは著作権法によって守られていますが、あなたの周りの方へあなたの善意の元、個人的にお奨めする分には一向に構いませんので。

【購読推奨環境】

このレポート上に書かれているURLはクリックが可能です。

もしできない場合は最新のAdobeReaderを以下より無料でダウンロードしてください。

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

はじめに

こんにちは、名倉健児です。



今、私の手元に、1枚の契約書があります。

私が判を押してないのでそれは無効なのですが、私の無料レポート

「極減オフィシャルガイド2008」内で説明している2つ目のジ
ムを、私が退社するときに、その経営者が私に「滅茶苦茶な要求」
をした時の契約書です。

あまりに一方向的な内容に当然私は拒否しましたが、その後、続いた嫌がらせなどを警戒し、今まで封印していた内容のことも、昨年末を境に「ある方の尽力のおかげ」で書けるようになってきました。

ですので、これからどんどん皆様へその当時の体験者の話やインタビューをお知らせすることが出来るようになりました。

お役に立つ情報を提供出来れば幸いです。



1か月で10キロ痩せたOLさんの話。

これから紹介する例は、私がそのジムへ在籍していた当時、

ジムへ入会后、1か月で10キロ痩せたOL、菅田さん(仮名)の
体験談を手記風にまとめたものです。

菅田さんとは、先月ほんとにひさしぶりにお会いしましたが、残念ながら
その当時の数値は維持出来ていないようです。

それもまた事実なのですが。

「1か月で10キロ、、？」

「極端ですね」

「名倉さんそんなこと言っているんですか？」

私のメルマガの読者さんからはお叱りを頂きそうな数字ですが、

それも当然。

実際1か月で10キロ減を目指すダイエットなんてしてはいけません。

10キロの脂肪は、約70000カロリーです。

脂肪のみでの換算ですが、相当なものです。

しかし、様々な条件が合致した時に、このような結果を残す人もいる、と

ということで、今回あえてご紹介させて頂きます。

またこのレポートから「本当のダイエットに重要な条件とは何か？」をも

担んで頂ければ幸いです。



こんにちは。菅田といいます。

私は、名倉先生の指導の元、21歳の時に1か月で10キロ痩せた体験があります。

今日は、その時に一体「どんな指導を受け、何をやったのか」を私の覚えている範囲でお話します。

私は1か月で10キロ、「どうしても痩せたかったんです。」

そうです。

私が先生のいるジムへ入会したのは、「1か月で10キロ」どうしても痩せたい、と考えたからです。

というのも、私は20歳で親の会社へ就職したんです。

ですが、人間関係のストレスで4か月で辞めてしまい、別の会社に就職したんです。

居心地のいい会社でしたが、今度は食べ物も飲み物もおいしくて、人間ってストレスが無くなると、太るんですね。恥ずかしいのですが、

そういう訳で気づいたらあっという間に7キロも体重が増加してしまいました。そこで何とかしなくちゃ、と考えた訳です。

いつも見るジムの新聞広告。そこに体験談。

「40代主婦入会半年で12キロ減量成功」

「50代〇〇さん、入会1年で15キロ減量成功」

「20代〇〇〇さん、入会4か月で5キロ減量成功」

などなど。そして、かないリアルな「手書き」の体験談の数々。

でもありがちと言えればありがち。

地元にあったそのジムは月に1回程、地元新聞に広告を掲載していて、

「あそこは本当に痩せるらしいわ」

と口コミでの噂も何度も耳にしました。

「そうなんだあ。」と、私は何気なくいつもそれを見聞きしていましたが、ある日突然、前述の理由もあり、「1か月で10キロ」どうしても痩せたい、と思うようになりました。

それも生半可な決意ではないです。

ものすごく強烈にそれを考えるようになりました。

「何故かって？」と聞かれても困るんですが、とにかくそうしたかったんです。私は。

名倉メモ ここまでで綺麗になれるヒントがあります。簡単ですが、大事な部分ですね。分からない方はもう一度読み直してみるといいです。

質問はコチラ ⇒ <https://1lejend.com/stepmail/kd.php?no=16999>

それからというもの、寝ても覚めても、そのことばかりが頭を駆け巡り、もう仕事も手につかない状態。

「とにかくあのジムへ行ってみよう」

そう思い、職場のとなり町にあったジムへ地図を片手に向かいました。

(カーナビはまだありませんでしたので)

行ってみると、夕方6時過ぎなのに、狭い駐車場は溢れんばかりの車。

そして、ガラス貼りのジム内を覗くと、一種異様な熱気。

汗と熱気でガラスが曇っていました。

「怖い。。」

正直、そう思いました。

「え、どうしよう。。」

そう思いながら、気がつくと家に向かって車を走らせていました。

そう、帰ってしまったんです。

その後も、約1か月間、同じことを繰り返しました。

「今日こそ！」

「今回こそ。。」

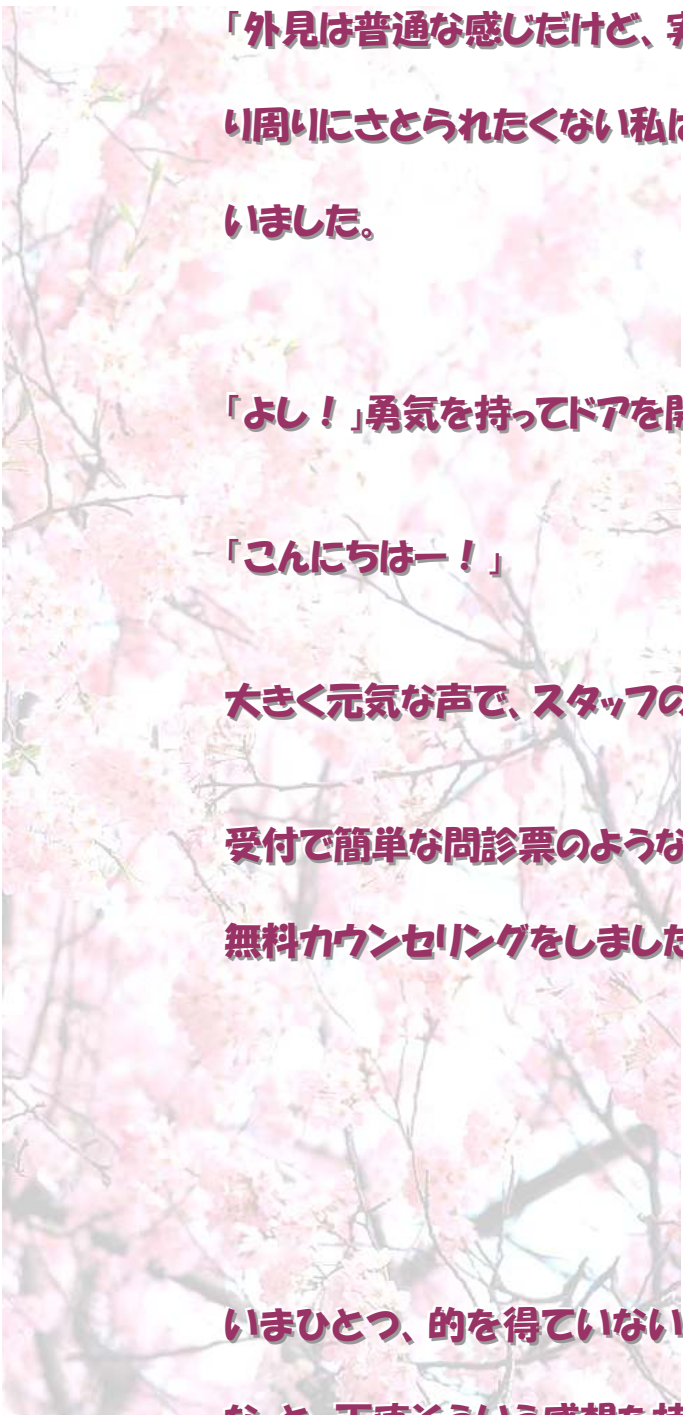
意気込んでジムの前まで行くのですが、勇気が無く入れずじまい。

なんとなく、「痩せる」ということに抵抗感があったのかもしれませんが。

自分をさらけ出して「がんばってみる」ということに。

そして、その月も終わりにさしかかろうとした、土曜日の午後。

何度か通り過ぎるだけの日々を重ねて、土曜日の午後は、比較的人が少
ないということを知っていたので、私は行ってみました。午後2時過ぎ
でした。



「外見は普通な感じだけど、実は太め」で「密かに悩んでいる」ことをあまり周りにさどられたくない私はドキドキしながら、駐車場からジムへ向かいました。

「よし！」勇気を持ってドアを開けてみました。

「こんにちはー！」

大きく元気な声で、スタッフの人達に迎えられたのを覚えています。

受付で簡単な問診票のようなものに現在の悩みなどを記入し、無料カウンセリングをしました。

いまひとつ、的を得ていないような「ほんとにここで大丈夫かな」と、正直そういう感想を持ちました。

だってどうみても水商売のお姉さんのような人が対応したんですから。

名倉メモ「私はその時、出勤日ではなかった、と思います。菅田さんが入会したのは、週明けの月曜日だったと記憶しています。そうです、まわりはそんな感じのスタッフばかりでした(苦笑)」

私は無茶を承知で、勇気を持って正直に

「1か月で10キロ痩せたいんですが出来ますか？」

と伝えました。

スタッフの方の驚いた顔とは対照的に、ものすごく自分がスッキリしたのを覚えています。

長年の心の重荷が下りたような(笑)

「ちょっと待っててくださいね」



**私の予想通りそのスタッフさんは、経験のないお水系のお姉さんだったよ
うで、困った顔をして奥の事務室へ引っこんでしまいました。**

数分して、パッと見筋肉質の男性が出てきました。

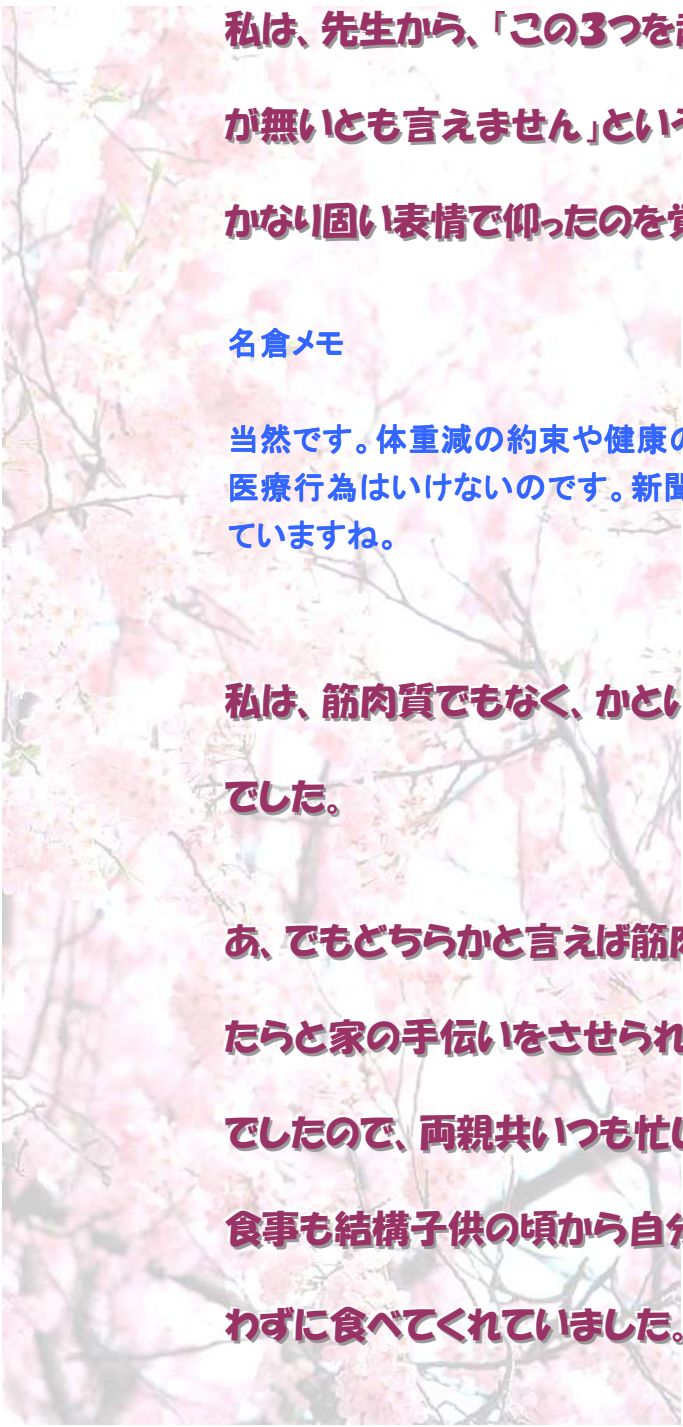
それが 名倉 健児先生 だったんです。

まだ若かった(笑)腕も筋肉でパンパンで。

その時点で、先生も正直困惑した顔をしていました。

名倉メモ

私は、その段階で、「シェイプアップマニュアル | 極減」の基礎となる考えと、そのコツについてある程度掴んでいたので実はそれを試してみたかったのですが、ジムとしての方針、方法もあり、仕方なく、そのジム内の決めごとの範囲で出来る最大限リスクを回避して行える手法を3つ提示することにしました。



私は、先生から、「この3つを超真面目に取り組めばあなたの場合可能性が無いとも言えません」というニュアンスのことを言われました。先生もかなり固い表情で仰ったのを覚えています。

名倉メモ

当然です。体重減の約束や健康の保証など、結果がよいことは分かっているとしても確約、医療行為はいけないのです。新聞の隅の方に年に数回、時々そういう業者さん、出ていますね。

私は、筋肉質でもなく、かといって堅太りでもなく、水太りでもありませんでした。

あ、でもどちらかと言えば筋肉質だったかも知れません。小さい頃からやたらと家の手伝いをさせられていましたので。実家は、婚礼関係の業者でしたので、両親共いつも忙しく、私は家を小さいながら守る立場でした。食事も結構子供の頃から自分で作っていましたし、両親も兄も文句も言わずに食べてくれていました。

だから、全身の肉つきがいいというか、何というか、

全体的に太る時は太る感じなんです。

アンパンマンみたい、と言われたことがあります。恥ずかしながら。

名倉メモ ここまででもうひとつ綺麗になれるヒントがあります。

名倉に聞く? ⇒ <https://1lejend.com/stepmail/kd.php?no=16999>

仕事は事務系でしたので、就職してからは運動らしい運動は週末のテニスだけ。

それもレクリエーション感覚でしたので、いつのまにか、フクフクと体重が増えてしまったんですね。就職してから、約18か月が経過していました。お酒も覚えたし。

そんな私に提示された3つの条件。

正直「出来るかな。。」と瞬間思いました。

その3つの条件とは、..

1. 朝食を喉元に届くくらい目いっぱい食べる！
2. 夜更かししない！
3. 週3回必ず来館しプログラムを全てこなす。

3、は何となく出来そうでした。

でも、2、1、は、少し、というかだいぶ考え込みました。

5分位沈黙があった様な気がします。

(でもせっかくここまで来たんだから、やってみよう)

「やってみます。宜しくお願いします！」

で、入会しちゃいました。

私の「1か月で10キロ減量作戦」が始まりました。

まず障害というか、大変だったのが、朝食を目いっぱい、でした。

今でこそ言えることですが、当時は、やはり夜型の食事でした。

夜は、同僚先輩と居酒屋で焼き鳥、ビール、でなど、「オヤジギャル」(死語ですが。)のような生活をしていました。

で、翌朝は、「。。。。。。」食欲出なかったんですね。

気持ちだけは興奮しているので、そのまま帰ってからもずるずると朝方までテレビを見て、なんてこともしばしば。

そんな私にとってかないの壁、というか最大の難関でした。

「でもやらなくては！」

自分を奮い立たせ、やってみました。

夜は友人とのつきあいを減らしました。

でも1か月って決めてあったので、それはそれは周りが驚いて。

週3回は飲みに行っていたのを、ぱったり辞めたので。

さて朝食ですが、

「あれ？何を食べたらしいの？」

いきなりそこで悩みました。

私はそれまで、基本朝食はナシでした。食べてもパンと紅茶程度でしたので、かなーいしんどかったです。

まずは、手当たりしだい。

ごはん、卵、納豆、果物、パン、前夜の残り物、牛乳、刺身、しらす、めかぶ、などなど。

(組み合わせが気持ち悪い。)



冷蔵庫にあるものを引っ張り出して食べまくりました。朝だけ。

初日はもう大変でしたね。

家族には叱られるし

(お父さんの納豆、お姉ちゃんのコーヒーゼリー、等等)

朝からおそばを食べたこともありましたね。

そうしながら、仕事へ行き、ジムへ通う訳ですけど。

もうお昼ごはんなんか、全然食べられないんです。

「ゲッフ。。」

です。出まくいです。20代のOLが。朝から。

それ以前に、朝から歩くのが辛いくらい。

やるとなったらかない徹底的にやるタイプなので、私。

**もうほんとに午後の4時を過ぎても5時になっても全然お腹が減らなくて、
不安を抱えつつジムへ向かうんです。**

**別に上下関係はないんですが、やっぱり先輩のジムの生徒さんっている
わけで、**

「あら、あなたが噂の？」

**こんな感じで、マダム達によく質問責めに会いましたが、10分もすると、
マダムは帰るので(夕飯の準備でしょうね)まあ、そんなことは気にせずに、
準備運動して、あれをしてこれをして、と
約2時間強、毎回がんばりました。**

最初は、滝のような汗に驚きました。

「人間ってこんなに汗が出るんだ…」ってくらい、もう恥ずかしい程です。

最初の3回は、体慣らしという意味で軽めのメニューでしたが、その次からは、女性スタッフの「もうやっちゃって、やっちゃって！
(笑)」との叱責もあり、通常のメニューをこなしました。

名倉メモ このジムの内容は一部アレンジされたものが「極減」にも入っていますが、そのままは、若干幼稚なメニューなので公開すべきか迷っています。

かないここのスタッフはふざけていた、というか、経験から来る余裕なのか、今でいう「いじられ」というのか、よくそういう感じを受けました。

あんなんでもよく運営していけるな、という感じの雰囲気もありました。

接客業として、まずどうなのかい？という。。

そんな中、朝は毎日やってきます。

けっこううんざりしながらも、もう食べて食べて。。

でも、ジムへ行って翌日は、徐々にたくさんすんない食べられるようになり
ました。

でも、ほんとに夜は殆ど食べられないんです。

「こんなでいいんですか？」

私は、名倉先生を信頼、というか、周りのスタッフが余りにも胡散臭く幼稚
だったので、名倉先生だけに毎回質問していました。

先生は、そのジムではまだ入社したてだったようで、指導以外は、いつも、
ジムのマシンの点検をして歩いていましたね。

で、質問には聞いた時だけは教えてくれるんですね。

すごく丁寧に。



でも周りのスタッフの目もあるようで、自分から積極的には教えてない感じでした。

で、私が質問すると、一言二言、

「いいですよ」「いや、それはこうで」「こういうわけで。」

と朴訥と話してくれるんです。

先日、私は先生の書いた「シェイプアップマニュアル | 極減」を読んだのですが、「あの当時、ここまで考えていたんだ」と失礼ながら思ってしまいました。

それほど、あまりしゃべらない先生だったんです。

でも、その1回1回が何故かの確かな指摘というか。



「菅田さんの場合は、体のタイプと重心がどう、」

「もう少し、背中をすぼめて」

「そう、前をよく見て息を乱さない」

「力を入れる場所はこことここ、コチラは意識から外して」

「はいはい、時間時間。時間オーバーです。すぐやめるやめる。」

「食事は、これをとっていますか？」

「リンゴダイエットは無意味だけど、リンゴは体にいいですよ」

「お疲れ様でした。今日は、少し時間を多めにしたので、夕食はここを気を付けて」

「等等。」

先生の指導は、表向きはジムの内容を踏襲していましたが、他のスタッフや経営者がいない時には、結構違うことを教えてくれました。

どうも独自の見解をもっているみたいで、ノートもたまに見せてもらいました。時々、ジムの隅でこそこそメモを取ってたし。

そんなこんなで最初の2週間位は、あっという間に過ぎました。

その間、私に起こった変化。

- ・ ものすごい汗
- ・ ものすごい胃の倦怠感に続いて6日目位から胃腸が活発に。
- ・ 小学生の高学年から悩んでいた便秘がものすごい速さで解消。
- ・ 毎朝の食事がものすごく食べられるようになり、その反動も夜経験
- ・ みるみる腰が締まっていく
- ・ 以前は食べたいと思っていたお菓子類はもう見るのも嫌に。

正直2週間でこれには驚きました。

で、体重はその時点で、5.6キロ落ちたんです。

名倉メモ

代謝の計算は厳密に行っていたわけではなく、かなりアバウトに指導していましたが、菅田さんの頑張りがその結果を得られた一因ですね。

その時点で一旦ペースを落とす様に進言したのですが、彼女はそのまま突っ走って行ってしまいました。

さて、ラストの2週間なんですが、もう生活はすっかり慣れたので、ジムで過ごす時間を伸ばしました。というかそのジムのノウハウではそれしかなかったようでして。(笑)

その中でも名倉先生に言われたポイントを頭に入れて、少しのことなんですけど、気をつけてやっていると、

- ・濃い密度で同じ時間、
- ・あるいは、同じことを倍の時間やっても

いわゆる「イヤらしい疲れ」がないんですね。

苦しい苦なんなんですけど、いくら20代の私でも。

かといって疲れないかどうかといえば、絶対つかれるんです。

でも、ポイントを抑えて行うので、(そういうことだったらしいです)

体の節々を無駄なく使う感じがとても心地よかったです。

今までこんな部分は、使ったことがない、という部分を意識するようになって血の巡りがいいというか、うん。そういう感じなんです。

今私は、そのジムを離れて、ヨガに通っているのですが、

「ああ、この感覚、懐かしい」

と、よく思い出す感覚が、あのジムでの最初の1か月でしたね。

そこのジムへ通う前は私は血圧も若いくせに高くて、体の節々がパンパンに張っていましたし、顔もそのせいか、まん丸とかんじでした。

「健康的だねえ」なんてよく会社のおじさんに言われてましたが、

同じ様な感じの人って多分このレポート読んでも人にも多いと思います。

3週間目に入ってから、急激に体重が更に落ち始めました。

でも正直、しんどかったのも事実です。

今まで着ていたものを、心も、脂肪もさらけ出して闘うんですから。



私の場合、浅い太り方っていうんでしょうか、就職してからかなり急激に体重が増加したので、その分、痩せるのも早かったようです。

やっていることは、他の人とさほど、変わらず。

でも、とにかくポイントを頭に入れて夢中で過ごした1か月でしたが、

見事、10キロ、減量出来たんです。

正確には10.25キロでしたね。確か。

結果は、「やったー」です。

最終日、体重計に乗った時は、目を疑いましたね。

でも最後の500グラムに5日位かかりましたが、

そこは、先生に言われたとおりにうまく緩急をつけて、指示された食べ物を食べて過ごしました。

体のサイズも、すごく変わりました。

スカートも上着もフカフカで。会社の制服もそうでしたのでかない困りました。うれしい悩みですけどね。

でも、あれから、もう15年位経ち、私も結婚し、出産をし、

残念ながら、不本意ながら、体重は戻ってしまいました。

女性であれば誰でも経験することですが、

これも偽りのない事実です。

これをこれから先生にもらった「極減」で落としてみます。

再び 名倉 健児 です。

簡単ですが、菅田さんの手記風な記録を見て頂いた訳ですが、
そんなに難しいことはしていません。

実際、全然難しくないのですが、当時も今も私はあのプログラムは
ほんとに幼稚なものだなど、認識しています。

しかし、この方法で確かに彼女は希望通り痩せました。
何より本人の頑張りがあってのことですが。

でも本来なら、もっと安全で効率く無駄なく行う方法を教えるべき
でしたし、行うべきなんです。

実はこの方法はダイエットに必要なある重要な3つのこと、これら
を基本的に無視しているんです。だけど、組み合わせによってはそ
れを踏襲出来る部分もあるので、私は菅田さんにそこを教えていま
した。

当時はそのジムの方針に従わざるを得ない立場でしたので仕方なく表向きはその通りやっていたが。

それを差し引いても菅田さんの行ったこの方法は危険です。

しかし、危険で、面倒ですが、まあ、痩せます。確実に。

それは折り紙つきです。でも万人にあてはまる訳ではありませんし、

ダイエットの基本は、消費カロリーを摂取カロリーより増やすことです。

単なる体重の増減は、そのバランスの上下で簡単に決まってしまうます。

ですが、簡単に上昇した体重を落とすのは、多くの人にとっては困難そのものです。それは、摂取カロリーの余剰分が脂肪として体に蓄積してしまい、その脂肪が、脂肪を呼ぶ、ともいうべき現象が起きてくるからです。

最初は、「お、ちょっと体重増えたかしら」位のレベルですが、ほおっておくと、だんだんその体を維持するための食事を摂る様になります。

ここから「雪だるま現象」が始まります。



お金持ちは、どういう訳か、お金がどんどん増えていきます。

そして脂肪は脂肪を呼び込みます。経験ありますか？

そうなってから動き出して、この菅田さんのように体重のみを落とすことが可能な例はまれです。

殆どの人は慌ててこんなことをしてしまいます。

- ・ ただ食事の量を減らしてしまう
- ・ 炭水化物は太るからとご飯を全く食べない
- ・ 「痩せる」と言われる同じものを食べ続ける

その結果、栄養バランスを崩し、体につく脂肪のみにとどまらず、肌荒れ、便秘、貧血、頭痛など様々な不具合を体にもたらしめます。

栄養素は互いに補い合って効果を発揮するところをそのような方法をとってはいは、逆効果どころか、体を壊してしまいます。

栄養のバランスを保つことは基本中の基本です。

菅田さんの話には実は後日談があります。

皆さんお察しの通り、その後約4か月ほどで、菅田さんはおよそ12キロリバウンドしてしまいました。

当然ですね。

体重減のみに焦点をしぼるとこの様になるのです。

その後、菅田さんは頑張ってジムに通っていました。

かなり必死でした。

私はその結果を見届けることなくそのジムを退社したのですが、

先日伺った話では、その後約10か月かけて再び今度は13キロの減量に成功したそうです。

どのようにしたのか？

軽く聞いてみると、菅田さんは笑顔で、

「24時間ダイエットしていました」と答えました。

要はふだんの暮らしにもダイエットを組み込んだ、ということです。

24時間ダイエットは、誰にでもできるものなのでしょうか。

恐らく今回ご紹介した菅田さんの10キロ痩せたダイエット法には公開リクエストが殺到すると思います。

「面倒だけど、絶対痩せるダイエット法」を知りたい方は、コチラからリクエストしてみてください。

⇒ <https://1lejud.com/stepmail/kd.php?no=17000>

リクエスト者が、多数の場合は、公開を検討したいと思います。

(多分、非公開での公開になると思います。私としては恥ずかしいので、あそこにいたのが)

何故そんなことを敢えてするかと言えば、無料で情報を引き出したがる人がものすごく多いのでそこに一旦終止符を打っておきたいからです。

とりあえず、「痩せてみたら」ということです。

そこへ行けばまた違うものが見えてくる筈です。間違いなく。

それでその人達も納得してくれると思いますが。

ですが、

安全、安心、確実なダイエット法があるのも事実です。

■シェイプアップマニュアル『極減 kyokugen』

【H P】

<http://www.infotop.jp/click.php?aid=38173&iid=9066>

【お問い合わせ】

<https://1lejend.com/stepmail/kd.php?no=15390>

towanaviken☆yahoo.co.jp

(SPAM防止の為、☆を@に変え送信してください。)

■皆さまのご意見・ご感想をお待ちしております。お気軽にどうぞ。

<https://1lejend.com/stepmail/kd.php?no=13435>

■メールポリシー:

頂いたご感想やメール、ご質問などはお名前を伏せた上で、事前に通告することなく

メルマガ等各種媒体で引用させて頂く場合がございます。予めご了承下さい。