

こんにちは、みゆです。

今日は、「めちゃくちゃスタイルをよくする唯一の方法」という内容でお話していきますね。

スタイルを良くする方法と聞いて、何を思い浮かべましたか？

食事制限すること？

体重を落とすこと？

筋トレすること？

どれも正しいです。

しかし！！

食事制限も筋トレも、突き詰めると、もっと深い目的があります。

それはズバリ、【脂肪を落とすこと】。

ガチでスタイルを良くするためには、「**余計な皮下脂肪を落とすこと**」が必須なんです！！！！

例えば、お腹まわり。

きゅっとくびれて、うっすら縦に筋肉のラインが入ったお腹に憧れ、腹筋を頑張っている人はとても多いですよ。

でも。腹筋を鍛えても、腹筋の上に乗ったぶにっとしたお肉を落とさないと、頑張って鍛えた腹筋のラインも、くびれも出てこないのです・・・！

もちろん、ウエストラインをきれいにするのに腹筋は有効ですよ。

とはいえ、きれいなウエストを作るには、皮下脂肪を落とすことが絶対に必要になってきます。

スタイルアップ＝余計な皮下脂肪を落とすこと。

これをしっかり覚えておいてくださいね。

ところで私は前回のメールの中で、「皮下脂肪は食べずに運動しても1日に100gも燃えない」というお話をしました。

実は、皮下脂肪って「すぐに落とせる脂肪じゃない」んです。

私達の身体は基本的に、皮下脂肪を守る仕組みになっています。

なぜ皮下脂肪は落ちにくいんでしょう？

この理由の背景には、長〜い人類の歴史があるのです。。。。

ところで、人類はいつから存在しているかご存知でしょうか？

答えは、250万年前！

250万年前に人類(ホモ属)は誕生したわけですが、
当時の人類はマンモス狩ったり、木の実を拾ったりして生活していました。

狩猟採集の生活は、いつも飢餓と隣り合わせ。
全然マンモスが捕れなかったり、冬など食料が集めにくい時期は大変でした。

食べ物が無くて、何日も食べられず飢え死にしそうでも、我慢するしかない。

食べられないのが当たり前の世界でした。

そんな環境を、人類はずーーーーーーーーーーーーーーーーと生き抜いてきたわけです。

250万年前から、農耕・牧畜が始まる1万年前まで、
人類はずっと【飢えが当たり前の世界】で生きてきました。

だから、人間の身体って飢えにめっぽう強く出来ています。

数日〜数週間食べないくらいじゃ痩せ細ったりしないように、
しっかり身体にエネルギーを備蓄し、守るようになっていきます。

その備蓄エネルギーとは、まさに皮下脂肪！！

今じゃ悪者扱いされがちな皮下脂肪ですが、
かつての人類にとっては命綱そのものだったんです。

ところで、250万年前と現在を比較すると、生活環境はめちゃくちゃ変わりました。

特に食生活は、激変していますよね。

250万年前は、食べられないのが当たり前だった世界。

現代は、むしろ「飢えるほうが難しい」世界ですよ。

1日3食が当たり前で、いつでも美味しいものが食べられる。

コンビニに行けばおにぎりやパンが100円くらいで買えるし、ファミレスやチェーン店は深夜まで営業していて、いつでもホカホカの食事がすぐ出てくる。

今と昔じゃ生活環境はまるで変わりました。

にも関わらず、**人類の身体システムって250万年前と現在でほぼ変わっていません。**

食料が豊富にある現代でも、私達の身体は飢餓に備えた仕組みをキチンと持っています。

今でも、私達の身体にとって【皮下脂肪＝大事な備蓄エネルギー】なんです。

皮下脂肪は、身体にとって今でも【命綱】。
大事なものと位置づけられています。

だから、脂肪はそう簡単に落ちないんです。

飢餓の時代、もし数日食事を食べないぐらいで皮下脂肪をガンガン使ってしまったら、人類が生き抜くことは不可能でした。

数日食べないだけで皮下脂肪が落ちる身体だったら、すぐ餓死してしまう。

飢餓の時代を250万年も耐え抜いてきた私達の身体は、飢餓にめっぽう強いです。

食べなくなると、身体は「低カロリーでも生きられるモード」にすぐシフトします。

食事を減らしすぎると、私達の身体は、皮下脂肪を守るモードになるんです。

「やばい、飢餓だ、栄養足りないぞ！低カロリーでも生き抜かなきゃ！」と、身体が使うカロリーを下げ、皮下脂肪を節約しようとするんです。

食べないほど、どんどん消費カロリーは下がっていくので、身体は脂肪を使わなくなり、むしろため込むようになる。

つまり！！

**体脂肪を落としてスタイルを良くしたいなら、
摂取カロリーを落とすすぎないことが超重要なんです。**

ダイエット中は適度に食べて、
身体に「栄養足りてるよー、備蓄いらないよー」と安心させてあげて、
身体をちゃんとカロリーを使うモードにしておく必要があるんですね。

私はこの事実を知って、食べない系のダイエットを完全にやめ、
適度に食べるダイエットを始めたら、着実に脂肪は落ちていきました。

そしてたった2週間で、身体が変わってきたんです。

明らかにお腹周りがスツと細くなり、ウエストがゆるくなったのです！！

「脂肪はなかなか落ちないもの」と覚悟していた私は、
本当にびっくりしました。

本当に、飛び上がるほど嬉しかったですね。。。。

今でもよく覚えています。

結果が出ると、ダイエットも楽しくなってくる。

一気にモチベが上がった私は、その後もしっかりダイエットを続けていき、
体脂肪がどんどん落ちていきスッキリ痩せることができました。

半年で、実に10キロの減量。

服は、M～LからS～XSサイズになり、
久しぶりに合う人みんなに「すごい痩せたね！？！？」と言われまくりました。

脂肪は一度しっかり落としてしまえば、その後のキープは簡単です。

正しい方法で脂肪を落とすと、「体型キープ力」がめっちゃ高い身体が手に入るのです。

きちんと食べて痩せた身体は、痩せた後もしっかりカロリーを使ってくれる身体になっています。

こうなってしまうと、こっちのもの。

スリムな身体が一生自分のものになります。

スリムな身体をキープしつつ、寿司だのラーメンだの平気で食べれるようになります。

長くなりましたが、まとめると、

- ・人間の身体は飢餓状態にめっぽう強い。
- ・食べないダイエットだと、身体は脂肪を溜め込むモードになる。
- ・食べないダイエットじゃ体脂肪は落とせない！
- ・スタイル良くするなら、皮下脂肪を落とす必要がある。
- ・きちんと食べないと、脂肪は落ちないし、スタイルも良くならない。
- ・きちんと食べて脂肪を落とすと、本当に太りにくい身体が手に入る。

体脂肪を落とすなら、人間の身体の仕組みに沿わないとダメです。

むやみな低カロリーダイエットは、プニプニのお肉を落としてくれません。

このことを、しっかり覚えておいてくださいね。