



朝活が全てを
教えてくれた



朝活ダイエット
第1章

海野こころ

目次

はじめに	1
目次	3
朝活	4
0活 いい塩梅	5
一活 思いは叶う	7
二活 朝の食事	9

はじめに

小学校では、運動は中の下ぐらい。中学校、高校では、なぜか陸上部に入るが、これといった成績を残せず陸上嫌いになりました。

大学では、サーフィンと草サッカーで面白おかしく過ごした四年間。スポーツでは、あまり才能がなかった私の身体。

でも、今振り返ると人よりも数倍才能があった身体能力。それは、超新陳代謝でした。どんなに食べようが、飲もうが、体重が増えることはほとんどありませんでした。

小学校・中学校の新陳代謝の良さと言えば、足の裏の皮を一か月に一度爪切りで切っていました。今思えば良く切れていたなと思います。

そんな私の身体に変化が現れたのは、40歳を超えてからでした。

毎日晚酌では、缶ビール500mLを3本以上、ポテチを一袋、さらにお菓子祭りをしていたにも関わらず体重が増加することはなく、毎朝快便で無敵な新陳代謝を誇っていたパーフェクトボディー。

それが、1kg増え、また1kgと増え続けていきました。内心「今は、仕事が楽だから体重が増えてきたんだな。また、忙しくなればやせるでしょ。」と楽観していました。

しかし、体重がもとに戻ることはなく、むしろ今まで着ていたジーパンがはけなくなり、スーツのズボンもパツパツになる次第。

流石にまずいと思い、友人から「スクワットするだけでやせるよ。」とアドバイスをもらい毎日20回(E3セットのハードな(笑)トレーニングを積みました。

まったくもって、戻らない身体に焦りを感じるようになりました。そして、体重計に乗ることすら怖くなってきたのです。家族や友人は私に気を使って何も言いませんでしたが、一年ぶりに知人とあった時の一言、「顔パンパンだね。どうしたの?」という一言がとどめでした。

それから、トレーニングジムに週一回通うも、長く続かず、「義務感」で通うことに面倒くさくなりました。また、会費のことを考えても、「あまりお金をかけずに、楽しく運動してやせたい。」と思うとき、あの新型コロナウイルスの流行によって、ジムは密になるという理由をつけて勝手にやめてしまいました。

しかし、緊急事態宣言下の中、なんとか人様に迷惑を掛けずに運動がしたい、やせたい。その願いが朝活の習慣をつくり、健康的でダイエットにも成功し、体重がいい塩梅になったのです。

前振りが長くなってしまいましたが、ここからが、「朝活が全てを教えてくれた 朝活ダイエット」をご紹介します。

目次

- 0活 いい塩梅
- 一活 思いは叶う
- 二活 朝の食事 ※本編はここまでです。
- 三活 朝の運動
- 四活 朝の休息
- 五活 いい加減
- 終活 いい結果

朝活



朝日 2 .jpg

0活 いい塩梅

まずは、ダイエットをする上で自分の適性体重を考えます。

あなたの適性体重は何キロですか？ そんなこと知らない。逆に科学的に説明しなさいと怒られてしまいますね。

でも、あなた自身の身体が、適性体重を知っているのではないのでしょうか。私の適性体重はおよそ65kgのプラスマイナス3kgのようです。

この体重が3kg以上減ると、風邪をひきやすくなります。逆に3kg以上増えると、身体の動きが重く感じられます。

たかだか3kg前後の変化でなぜ、こんな感じになるのでしょうか？ それは、身体自身が知っている赤信号のサインだと考えます。表面上は、あまりわからない変化は、実は身体自身はわかっているのです。

身体自身が、「おい、これ以上痩せると身体に悪いぞ。」と赤信号を送ってくれて「病氣」になります。

逆に、「おい、これ以上太ると身体に悪いぞ。」と言って身体がむくんだりして赤信号をおこすのです。

つまり、身長や年齢から換算して科学的に適性体重が何kgではなく、あなたの自身の身体が知っているいい塩梅の体重を目指せばいいことなのです。

いや、わたしはあの人みたいな体型を目指すという人はここで本を読むのをやめるか、捨てるかいいと思います。

だって、モデルのような体型・プロスポーツ選手のような体型を目指しましょうというのが目的ではないからです。

この本は、あなたの適性体重をプラスマイナス何kg前後でいい塩梅に維持していきましょうということを伝えたいのです。

そのモデルのようなボディーを三年以上維持できますか。できないからリバウンドを起こすのではないのでしょうか。

理想のボディーは、あくまで他者の身体であって、あなた自身の適性な身体ではないのです。

まずは、自分の適性体重を考えてから、朝活ダイエットに気楽に取り組んでいきましょう。

そうすれば、毎日毎日体重計に乗って「一喜一憂」することはなくなり楽しく朝活ができますよ。

一活 思いは叶う

まず朝活ダイエットで大事なこと。それは、思いは必ず叶うということです。

病は気からというように、私たちは思いで体調を崩したり、回復したりすることができる身体になっています。

私もいくら食べても太らなかつた時代は、「私は、どんなに食べても飲んでも太らない。」と強く思っていました。その結果、四十歳になるまで適性体重の範囲内で過ごすことができていました。

私のメンター（師匠）である『Y o u T u b e 講演家 鴨頭嘉人』さんはこう言っていました。

「世の中には、S O Sの法則があります。これは、Sは、『そう』 Oは、『思ったら』 Sは、『そう』と言うことです。」

最初、私もなんじゃこりゃただの語呂合わせだと思っていました。しかし、思ったことはすぐに実現しませんが、時間差で叶う経験が多いことに気づかされました。

例えば、こんな経験はありませんか。いつかあの国に旅行に行きたいと思っていたら、数年後実現していたこと。この人に会いたいと思っていたら、数か月後出会えたこと。

人の思いは時間差で必ずかなうそうです。

私が朝活ダイエットを始めた時の体重は74kgでした。これをもとの適性な体重の65kgにしようと思った。その時点ですでに夢が叶っていたのです。実際私は、2か月後に69kgに減り、4か月後には65kg前後になりました。

思いを持たば必ず叶いますし、悪い思いを持たば必ず不幸が訪れるでしょう。

あなたのなりたい適性な体重を思いうかべてください。もう、その時点でダイエットは成功したと先に喜んでください。

願いは時間差でやってきます。もう一度言いますよ。思ったらすでに成功しています。

二活 朝の食事

朝活ダイエットで最も目に見える効果があったのが、朝の食事でした。私の食生活の基本は、朝昼2食+夕酒&つまみです。

まずは、朝食から改善していきました。今までの考え方「朝はたくさん食べてもいい。これからの一日を過ごすうえで大切だ。」とっていました。

私の朝の食事は、時間と量を取り組みました。毎朝4時半ごろに起きる。起きてぼ～としながらSNSを眺めている。5時になったら朝食をとる。

こんな感じで食事を体内に吸収する時間を固定しました。それによって無理なく朝起きられるようになりました。

食べる量は、今まで使っていたお茶碗を気持ち小さくしただけです。

これぐらいの量で体重が減るわけがないだろう。日中腹が減って仕事に支障をきたすのではないかと。最初は減りませんでしたし、支障が出そうになりました。

人間慣れて素晴らしいですね。

朝起きたら何をしますか。顔を水で洗って、歯磨きをして…。誰に命令されるわけでもなく自分で行っていますよね。「毎月のお小遣い〇万円でやってね。」と言われれば、その範囲内でやりくりしませんか。

人間は、習慣で生きています。逆に習慣がない人は生きていません。なので、量も習慣化させればいいのです。

お茶碗をワンサイズ小さくしてみてください。具体的に白米を何gにしなくてはいけないということは一切ありません。

あとは、その白米と一緒に食べきれただけのおかずを食べればいいだけの話です。

基本体重を落とすのには、運動が良いと思われがちですが、毎日ラーメン&チャーハン食べていた人がやせられますか。

もし、そのような食生活でやせられたら、その人は病気か本を出せると思いますよ。例えばこんなタイトルで。

『ラーメン&チャーハンが教えてくれた...大食いダイエット』今までに食べる量を増やしてダイエットが成功しましたと聞いたことは古今東西ありません。

ワンサイズお茶碗を小さくするのが大変...続くかな。と思った方にはおかず+プロテインをお勧めします。

でたな！ プロテインと思われませんが、今のはかなり飲みやすくなっています。

私が飲んでいたのは『Welina. (ウィリナ)』というメーカーさんのプロテインです。色々な味があって自分のお好みのプロテインに出会うことができます。

その中でも『Welina. アップルシナモン味』はとても飲みやすかったです。キューブ状のフリーズドライりんごとシナモンが入っていて、甘くとても飲みやすくてお腹がふくれました。

私のメンター（師匠）のメンタリストDaigoさんの著書の中でもプロテインを正しく飲めばダイエットに効果があるとエビデンス（証拠）を示しています。

でも、プロテインは苦手が続けられないと思う方には、これをお勧めします。

それは、プレーンヨーグルトにドライフルーツを入れて食べる方法です。

実は、私もだんだんプロテインを混ぜるのが面倒くさくなってきました。コップにこびり

ついていたたり、溶けきらなかったり、さらに洗うのが面倒になり継続できませんでした。

そんなとき、安くて+手間がかからない=美味しく続けられる。そんな黄金の足し算がドライフルーツ入りプレーンヨーグルトでした。

いい塩梅にお腹にもたまり、甘味も味わえる。何より混ぜて一日放って冷蔵庫に入れるだけ。楽チンでしょ。

プレーンヨーグルトは、100円ちょっとで買える安いやつで十分です。特にこのメーカーがいいとは言えませんね。

ドライフルーツは少しだけこだわりました。無印良品の『ドライフルーツミックス』です。お値段は1000円しますが、480gあれば、相当使えると思います。

ここから先の

三活 朝の運動

四活 朝の休息

五活 いい加減

終活 いい結果

以上は『朝活が全てを教えてくれた 朝活ダイエット第1章』 本でお楽しみください。

朝活が全てを教えてくれた 朝活ダイエット第1章

著 海野こころ

制作 Puboo
発行所 デザインエッグ株式会社
