



私のダイエット法

naokn

23歳だった私は一時的に過食症になり、70キロから一気に103キロまでふえました。

それまで全く太ったことがなかったので（どちらかといえば痩せ型だった）ちょっとうれしい気持ちもあったが、さすがに103キロになったときは、「これはまずい・・・いっそのこと相撲取りを目指そうか」と思い、筋トレを始めました。

腕立てや腹筋、スクワットをやっていたが、「この年で相撲取りはちょっと遅いかな」と気づき始め、1か月で筋トレをやめ、「やっぱり痩せよう！」と思い立ちました。

最初は散歩と水泳を始めました。しかし水泳は痩せてた頃は100メートルくらい軽く泳げてた私が25メートルも泳げないではありませんか！ ならばプールにあったサウナで痩せようと思ったが、それもすぐに暑さで断念。散歩のほうは太ももの内側に股ずれが生まれて初めて経験し、あまりの痛さに散歩も断念しました。

なにかいい方法はないかとテレビを見ていたら、ちょうどその頃ヨガが注目され始めたころで、テレビでも紹介されてました。「これしかない！」と思い、親にヨガの本を買ってきてもらい（この頃は軽い引きこもりだった）、その本に載ってた痩せるポーズを3つ選び、最初に準備運動、最後に屍のポーズを15分行い、1日25分位のコースでヨガを毎日するようになりました。

食事は腹八分程度の量で、普通の量を食べてました。間食は全く取りませんでした。ほかの時間はテレビを見たり、ネットをしたりで普通に起きて過ごしてました。

これを6か月ばかり続けて元の体重に戻ったわけですが、1日に1キロくらい減る時もあれば、500グラムくらい増えることもありました。この体重の変化を体重計の前にあったカレンダーに毎日つけていきました。このカレンダーにつけることは結構重要なようで、モチベーションを保ち続けていけたと思います。

ここでまとめてみると、

1. ヨガは一日約25分（3ポーズ程度）を毎日する。
2. 食事は腹八分程度を毎日3食とる。（リバウンド予防）
3. 間食はとらない。
4. 呼吸は鼻で吸って口で吐くの腹式呼吸に変える。（一日中）
5. その日の体重をカレンダーなどに毎日つける。
6. 睡眠時間は1日7～9時間程度

以上が私が実際にして成功した方法でした。

皆さんも頑張ってください！