

〈ダイエットアカデミー理念〉

内面、外面の美を追求することで、お客様に元気を提供し、笑顔溢れる地域社会に貢献します！

〈ビジョン〉

生涯元気で働ける職場を通して、お客様と共に元気なコミュニティを作ります。

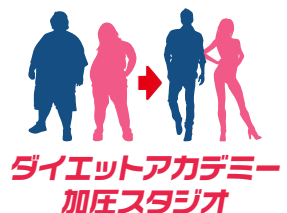
80歳になっても、バリバリ働ける体作り、
100歳になっても自分自身を介護できる体作りを、
私達自身の体を通して実践し、
実現することを誓います。

〈社 是〉

創意誠道

〈行動指針〉

どんな時でも笑顔をわすれずに
はい!という素直な心
顧客接点をたくさん持とう
店内は隅々まで見渡そう
何事も納得のいくまでやり切ろう
一日一回自分を見つめよう

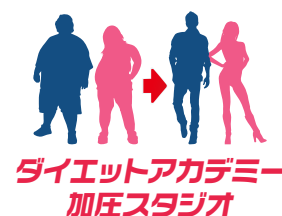


お客様との約束9か条！

私達スタッフは、お客様に最高のサービスを提供させて頂くために、毎日ベストな体調で仕事に来ます！

1. 私達スタッフは、体重を常にBMI **22**～**24** 台に、体脂肪率は男性**25%**以下、女性は**30%**以下に保つ努力をします！
2. 私達スタッフは、早寝早起きを心がけます！
3. 私達スタッフは、暴飲暴食はせず**腹8分目**を常に意識します！
4. 私達スタッフは、1日3回食べることにこだわらず、**お腹がグー**と鳴ってから食事を摂ります！
5. 私達スタッフは、野菜中心に質の良い食事を心がけます。
6. 私達スタッフは、絶対にタバコは吸いません！
7. 私達スタッフは、毎日家飲みでアルコールは摂取しません！飲むときは適量を意識します。その代り、お祝い事や、パーティーの時は思い切り楽しめます。
8. 私達スタッフは、自分達を産んでくれた両親を常に感謝し、**配偶者を大切に**し、**夫婦円満な家庭**を築きあげる努力を怠りません！
9. 私達スタッフは、自分達自身も最低週1回はトレーニングをし、見た目年齢5歳マイナスを目指し実践し続けます！

私達スタッフはこの9か条を実践することで、
お客に最高のサービスを実践できると考えております！！



初めて加圧トレーニングをされるお客様へ

ダイエットアカデミー代表の新谷哲崇(のりたか) 43歳です。以前の私は、毎日毎日暴飲暴食を繰り返し、その結果**超肥満体**で、**重度の糖尿病**になり、**失明**しかけました。さらに無呼吸症候群で毎日最悪な目覚めを繰り返してました。



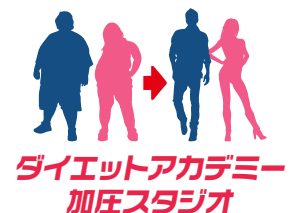
左側が私です。以前体重98kg 体脂肪率39%

そして、お医者様から「こんな生活習慣続けたら余命1年と持たないよ!とにかく減量しなさい!」と言われて、嫌々ながらダイエットを始めました!

初めは何をやって良いのかさえ分からず、**激しいトレーニング**を毎日してみたり、一日に**1,000kcal以下**しか食べなかったり。そんな無理なやり方は1か月と続かず、一時的に3~4kgは痩せるのですが、いつもそこであきらめて結果リバウンドの繰り返しをまた繰り返す。一方で、糖尿病がドンドンと悪化し失明しかけるも、数キロ痩せてはリバウンドの繰り返し、そんな自分に嫌気がさし、またそのストレスで過食を繰り返す。どん底の時代でした。

しかし、妻と子供からのサポートのおかげでようやく、**30kg**のダイエットに成功し2014年5月現在で、身長169cm、**体重67kg**、**体脂肪率17%**を**4年間大きなりリバウンドなし**で維持し続けております。今では糖尿病のお薬を全く飲まなくても**血糖値は正常になり**、以前トドのようないびきをかいていましたが、今では**全くいびきをかかなくなり**、妻と一緒に寝てもらえるようになりました(笑)。

痩せてみての感想は、体が元気になったのはもちろんのこと、心がウキウキ、ワクワクするようになりました。心が元気になると、根拠のない自信がでてきて、結果行動も活動的になり、いろんなことにチャレンジできるようになりました。



もう一つは、オシャレがめっちゃ楽しくなりました。今まで物心ついた時からずっと肥満だったので初めからオシャレをすることを諦めてましたが、今ではオシャレすることにより毎日が本当に楽しくなり、高揚感いっぱい毎日を過ごせるようになったんです。体が元気になると、ここまで人生も変わるのか!!!毎日が喜びで包まれる人生、毎日が感動と感謝で生きれることのありがたさを是非、皆様と共有させて頂きたく、**ダイエットに特化した加圧トレーニングジムを始めさせていただきます。**

●30代も半ばを過ぎ、アラフォー世代になり、アラフォーを過ぎて、なんか以前のように痩せなくなった。

●お腹まわり、背中周り、二の腕周り、お尻&太もも周りにぜい肉がつきやすくなった!と気にしてる方!

●そんなことより、とにかく10kg、20kg以上の減量をリバウンドなしで痩せて、その後も、その体型を生涯維持したい方!

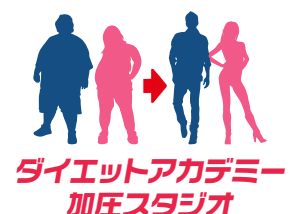
そんな方々のダイエットをサポートさせていただくことが我々スタッフの喜びです。

●我々の使命は、この世から肥満をなくし、生活習慣病を予防し、医療費を削減することです。

●ありありした未来を描いてる風景(ビジョン)は、80歳になってもバリバリ働ける体作り、100歳になっても自分のことは自分で介護できる体作りです。

この理想の社会に貢献するために、私達自身、体重体型と生涯むきあっています。

本日、素晴らしいご縁を頂き本当にありがとうございました。



脂肪が燃焼される3つの条件とその影響度!

① 食事 -----70%

② 睡眠 -----20%

③ 運動 -----10%

上記を見てお分かりの通り、どれだけハードに運動しても脂肪を燃焼させる影響度は10%程度しかありません!私たちはダイエットの基本は和食を中心とした伝統的な定食スタイルの食事の質と適正量だと考えております。



このような、伝統的な基本1汁3菜～4菜の和定食こそ健康維持の源です。

このような食事を毎日3回摂り続けていたとしても、メタボやまして肥満になりようがない!ご自身が現状太ってるということは、基本的に食べ過ぎです。これ以上に食べてるからドンドンと止めどなく脂肪が蓄えられる。もう一度、スイーツやスナック菓子を無意識で食べる前にご自身のお腹まわりの脂肪と過食と向き合ってください、程よい食事量と食事の質と向き合ってくださいと嬉しいのです。

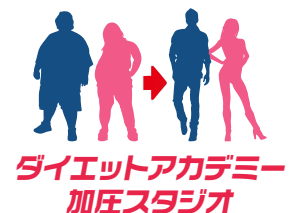
30歳半ばも過ぎて毎日朝、昼、晩、 お腹いっぱい食事を摂ることが本当に健康なのか？

以前の私はなんの疑いもなく毎日朝昼晩の食事を腹いっぱい食べていました。その他にアルコールを浴びるほど飲み、寝る間際までスナック菓子をむさぼってる始末。その結果、夜中に最低3回はトイレに起きてました。本当に寝た気がせず毎日寝不足でした。なので昼間に極度の睡魔に襲われ、それを回避するためにタバコを1日2箱は吸っていました。夜になると糖尿病の症状が悪化し、半端ない倦怠感(けんたいかん)に襲われるので、アルコールを浴びるほど飲んで倦怠感をアルコールで誤魔化していました。しかしそんな嘘くさい生活は長く続くはずもなく、糖尿病がさらに悪化し、ついに入院、そして余命1年だと宣告される始末でした。

その時に、あの乳房専門医師、南雲吉則先生の書籍「空腹が人を健康にする!1日1食で20歳若返る!」のというタイトルに響き実践してみました。1日1食と決めるのはどうかと思いましたが、基本お腹がグーと鳴ってから食事を摂るようにし、それに加え毎朝1時間のウォーキングを取り入れたところ、半年もかからず30kgのダイエットに成功しました。お腹が鳴ってから食べることを意識すると自動的に食事の回数が1日1食〜1.5食になりました。三度食べなきゃいけないというのはコマーシャル主義だということも体感できました。ダイエットを始め、今の体型を維持してもう4年になりますが、基本1日2食ないし、夜食べ過ぎた日の翌日は1日1食が当たり前となりました。

それを継続しての結果は、高血糖、高血圧、高脂血症すべての生活習慣病が正常値になり、健康体の模範となれました(笑)今では薬は全く飲まずとも、正常値を維持しております。

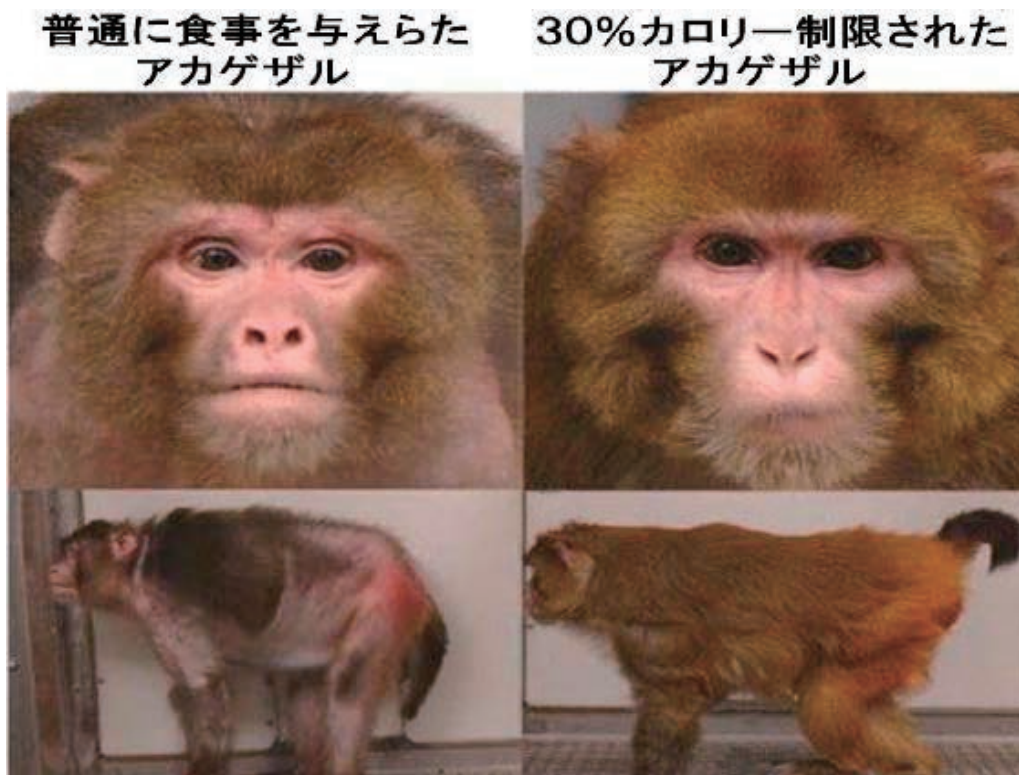
暴飲暴食が全ての病気の源だということを、自分自身の経験体験から学ばせていただきました。



サーチュイン遺伝子のスイッチを ONにしながら生きる社会とは？

サーチュイン遺伝子って最近よく耳にしませんか？サーチュイン遺伝子とは、長寿遺伝子、長生き遺伝子、抗老化遺伝子と呼ばれ、その遺伝子スイッチがONになると、お肌や血管を若返らせて、結果寿命が延びるとされる。By, Wikipedia

そして全ての人がサーチュイン遺伝子を持つてるが、ほとんどの人がこの遺伝子のスイッチをoffにして生きているのが現状です。では、どうしたらこのスイッチをONにできるのか？それは普段食べてるカロリーの30%~40%減らし、ある程度飢餓状態においたとき、このスイッチがONになる。ちなみにアメリカマサチューセッツ大学で赤毛猿を使った研究で明らかにされている。



左側の猿オーエン、右側の猿カント、2匹とも同じ26歳(人間年齢で75歳)なのに、右側のカントのほうが明らかに精悍な顔つきで若々しい。それは、カントは生まれてからずっと30%カロリーを制限され続けている。逆に左側のオーエンは生まれてからずっと満腹まで食べ、今現在年相応にお肌はたるみ、しわも多い。お腹いっぱい食べると健康になるは、間違いであると証明された。

では、人ではどうか？



左側は仲村トオルさん48歳

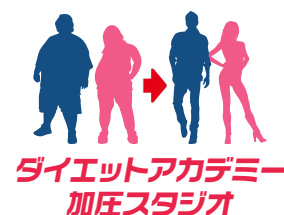


右側は元ピンクレディの未唯さん56歳

お二人共実年齢よりもマイナス10歳以上若く見える。何をしたらそんなに若返れるのか？共通してることは二人とも基本1日1食を何十年と続けてるという。常にある程度の飢餓状態におくことで、お肌が若返り、ウエストが括れ、明らかに同年代の方よりも若々しくパワフルに活動されている。お二人の例をとっても、お腹いっぱい食べることがいかに老化を促進させ、いかに寿命を縮めてるかを証明していただいた。腹7分目こそサーチュイン遺伝子のスイッチをONにさせ、いつまでも健康的で若々しく生きる最良のエコな方法ではないかと思います。

80歳になっても元気に働ける体、100歳になっても自分自身で介護できる体。私達自身、腹7分目と向き合っています。

ではなぜ加圧トレーニングが必要なのか？



太るということは基本食べ過ぎが原因です。これと向き合い続けることが一番大切です。しかしそれだけが原因ではありません。太るのにはもう一つ原因があります。それは代謝力の低下です。代謝力の低下は筋肉量の低下です。なぜ現代人の筋肉は加速度的に低下してきたのか？それは時代が便利になりすぎて、ほぼ全く筋肉を使わなくなったから！長い人間の歴史の中で必ずやってきたことがあります。それは、**水汲みとまきわり**です。



水汲み



まきわり

人間として誰もがこなってきた水汲みとまきわりを全くしなくなったことが結果として筋肉量が減り、代謝にくい身体となってきたことが太りやすくなった原因だと考えます。古来より人間は、背中の筋肉と太ももの筋肉を鍛えながら生きるという遺伝子が組み込まれているのに、そこを無視し、便利性、効率性を優先させ過ぎたのが、逆に現代では肥満に苦しむという形になって表れてきたのかもしれない。

では、どうすればよいか？

水汲みとまき割りを始めないと痩せないばかりか、体そのものが退化してしまうでしょう！しかし今さら水汲み&まき割りをやれるところはないですね。そこで水汲み&まき割り相当に代わるものが加圧トレーニングだと考えております。正しい食事と適量の運動で、80歳になってもバリバリ働ける体！100歳になっても自分で介護できる体を目指し、今から食べることと、代謝しやすい身体を作るために筋肉量アップを意識していきましょう。