

た か は し ん ぶ ん

こんにちは。今年の2月から減量を始めましたが、いつも以上に早く3月末から停滞期に入ってしまい焦り始めた高橋です。今年は、食事の量を少しずつ減らしていく作戦でした。体重が落ちなくなってきたときに少しずつ食事量を減らすことを繰り返して落とす予定だったのですが、体重の落ちが止まってからは食事量をどんどん減らしても体重はまったく落ちなくなりました。そこで、朝と夜以外の炭水化物を抜いてみたら落ち始めたのですが、2週間後には再度止まってしまいました。どうも食事量を落とすことにより、いつもと同じように体温が落ちて代謝が悪くなったのです。ビルダーの友人が言うには、しっかり絞れた時の食事法を翌年にやっても落ちない時もあるので、「その年その年の状態により減量法を変えないとだめだよ。」というアドバイスをもらいました。断食ならば空腹に耐えて体重は落ちるのですが、ビルダーの場合は筋肉を落としては勝負にならないので断食はできません。5月18日現在78.8kgですが、8月3日までに約9kg落とす予定です。これ以上同じことをしても体は変わらないと判断し、これからは今までにやったことのない高脂肪ダイエットに挑戦です。この方法はだと謝が上がるという情報を得たのでさっそく始めます。減量時でなく



ても、ただでさえ低い体温なのに減量開始後はさらに体温が下がっていたので良いかもしれません。ただ、初めてやる方法なので何をどのくらいの量食べるのか？が手探り状態ですが、1日



減量食

の食事は朝食に野菜たっぷりとさんま又は鯖とシシャモ2匹と鳥の胸肉を少々。昼から夜にかけては野菜と鳥の胸肉を1k

gを4回に分けて食べるほかサプリで補っています。高脂肪ダイエットを始めて2週間になりますが、体温が上がってきています。



食事の後、1時間くらいで体がポカポカしてきます。36.0℃になるとこんなに身体が熱いんだと実感。特に背中が熱くなってきます。

一人暮らしになってからというもの、どんどん体温が下がって（平均体温35.2℃）いたので食事に気を付けていました（玉ねぎ、ピーマン、肉の赤身など体温が上がるものを摂取）



が、どうしても体温が戻らなくなってしまい苦勞していました。でも高脂肪ダイエットを始めて体温も少しは上がってきたので体重も落ち始めてきました。

ダイエットには体温って重要です。再度減量が止まってしまうと知識が薄いために不安です。20代の時のように代謝の良い状態に戻したいと思います。日焼けも始めて色も黒くなっていますが、営業なのであまり顔は黒くなり過ぎないように焼きすぎには気を付けています。

あなたレター名「たかはしんぶん」

発行編集責任者 DOG株式会社 高橋 宏行 取得資格 日本代協認定保険代理士、損害保険特級資格、損害保険代理店専門試験、生命保険ライフコンサルタント、簿記2級、珠算2級、商業経済3級、腕相撲1級、水泳2級、英検4級、運行管理者ほか

住所 千葉県柏市南逆井1-7-20-202

携帯電話090-8442-4988

電話0120-109-048

ファックス04-7136-1385

メール takahashi@hokendog.co.jp

hokendog001@yahoo.co.jp