

## た か は し ん ぶ ん

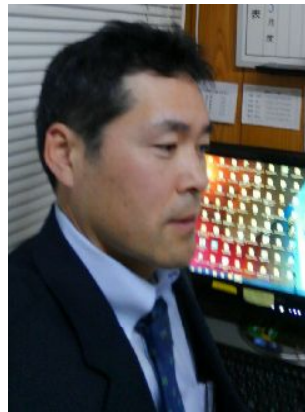
こんにちは。いつもこの横には自分の写真を入れますが、自分の写真のある角度から撮るとアントニオ猪木に似た輪郭になることに気づいた高橋です。この下の写



これだよ  
似てる

落ちないのでさらに食料を落とす。という体重落ちないスパイラルに陥ります。こうなってくると、さらに自分でもうつ病なのではないかと思うほどひきこもりが始まります。ひきこもりになると、ここで書くネタがなくなるんですね。もちろん仕事はしますが、仕事の無い日曜日となると朝と夜に走ることに食料の買い出し以外は、平日に録画しておいた番組をひたすら見るか日焼けするだけとなります。ひきこもりになる理由は、座った姿勢から立つと立ちくらみがするようになり、動くことがとてもだる～くなり階段を上るのがとてもつらくなるため出かけなくなってしまうのです。ひどい時にはエネルギーが切れたように歩くことができなくなります。良い香りにはとても敏感になってしまい、外を歩くと飲食店の前を通る時に食欲が出てきてしまい耐えることも大変です。今年はどうな減量食を食べている

真やや似ていませんか？特に髪を切った直後はこの感じになるような気がします。



子供の頃に動物園に連れて行ってもらった時に弁当を食べている時がとてもサルにそっくりで自分でもびっくりしたのを思い出しました。きっとあの頃の写真は父親が管理していたのだらうと思うが、アルバムが見当たらないのは屋根裏にあるのだらうと思っています。いつか探し出してここに掲載しようと思います。3月から7月末の大会へ向けていつも通り減量に入りました。これから輪郭が細くなってきて見た目が良くなるので、その間は気合を入れて婚活予定です。しかし、減量最後の頃となると肌が異常に黒いのと髪の毛が薄くなってしまいうため4月頃から2～3ヶ月が勝負なのかと思っています。とりあえず、3月は5kg落としました。ここまでは楽なんです。ライザップ経験者が「楽に落としました」と言っていますが当たり前で、あの体からさらに5～10kg落とすととなりますと飢餓状態となり空腹に耐えることと、立ちくらみに耐えながらトレーニングするのが精神的にもつらくなってきます。僕の場合は、体重が落ちなくなり焦り摂取する食料を落とす→筋肉量と代謝が落



かということ朝食はこんな感じです。味噌汁、野菜、ゆで卵1個、焼き魚、納豆1パック、お茶です。減量中には食べすぎかな？って感じですが、昼食にはブランパンという高タンパク低炭水化物のパンと夜食ではプロテインとサプリメントで調整しています。

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人、損害保険トータルプランナー、損害保険特級資格  
保険証券診断士、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