

た か は し ん ぶ ん

こんにちは。7月末のボディビル大会直前でやはり体脂肪が落とせなくて悩んでいる高橋です。できるだけ食わずにひたすら頑張っ

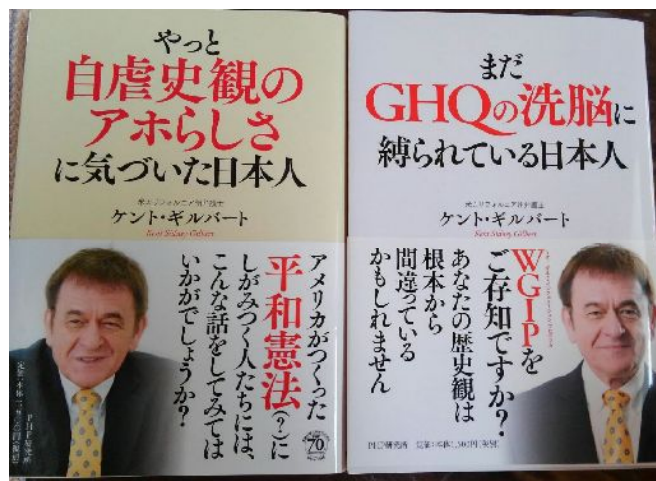


て運動すればカロリー消費が高いわけだから脂肪が落ちると思っていますが、自分の場合、タニタの体組成計で図ると基礎代謝 1700 キロカロリーでした。1日の摂取カロリーが1300キロカロリーですから単純に考えると基礎代謝から摂取カロリーを引くだけでもマイナス400キロカロリー、1日の最後に5kmほど走るのでかなり絞れてもおかしくないのですが、まったく反応しません。自分の体には困ったものです。今年も低炭水化物ダイエットをしていました。炭水化物を採らないでいるとだるさで体が動かなくなります。(毎年のことですが)ジョギング中に家までどうやって帰ろうかと思うくらい体が動かなくなってしまった事が何度かあるので、低体温、低血糖には注意です。今年はいろいろだめ元で試しましたが失敗しました。

7月3日に埼玉のボディビル&フィジーク大会を見に行き刺激を受けました。みんなよくここまで絞るなと思います。そこで会った先輩ビルダーの方に「炭水化物を0にしたら絶対にだめだよ」と2人に言われ、炭水化物を毎食少量ですが採るように食事を変えました。するとダルさで動けなくなることにはなくなりましたが、これでバキバキに絞れるところまでいけるのか

わからずとても不安です。

お客様に「日本人ならこれくらいのことは知っておいてほしいので、読んでおいてね」と言われて読んだ本です。日本人の僕が知らないのにケントギルバートさんはこんなことを知っていたのか？それに日本人のほとんどが騙されていたのではと思うようなことがたくさん書かれていてビックリしました。



本をお返しした時にさらに余命三年時事日記もお借りしました。



子供の頃は本を読むのがとても遅くて本嫌いでしたが、今では買った本が読み終わる前に数冊購入しています。

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