

目次

はじめに 2

ダイエット本

4

第一章 身体の健康について 9

日本人の死亡原因ランキング

10

日本と世界でみる肥満度の指数

12

《まとめ》

25

ダイエットにも色々あります

自分の標準体重と美容体重を予め知っておく

ダイエットまとめ

筋肉 muscle 大好きになるお話

「筋肉の内訳」

《筋力トレーニングのススメ》※トレーニング入門編解説

《まとめ》

実践的なプログラム

● 任務①

● 任務②

● 任務③

● 任務④

● 任務⑤

第三章 有効な食事

93

代謝

食とは

《まとめ》

—————

—————

—————

116 105 94

第四章 体験談

119

二人三脚の極意

『東京シンデレラストory』

【健康な人生は素晴らしい】

パーソナルトレーナーCHIHARU

—————

—————

—————

—————

135 132 126 121

おわりに

139