

目次

まえがき 2

第1章 留学 11

人生初の大きな決断をした留学	12
今なら笑える留学時代の失敗談	16
精神的に鍛えられたランナーとしての経験	20
根拠のない自信は小さな成功の積み重ねで作られる	25

第2章 メンタル 31

失敗メンタル1…根底にある問題は体重ではなく心の弱さ……………33

失敗メンタル2…過去の失敗を克服できていない……………36

失敗メンタル3…欲張りすぎて、結局ブラマイゼロ……………39

上手なダイエットとは将来の理想像とリンクさせるということ……………42

第3章 食事 49

食事制限しなくても健康的に痩せられた「地中海式ダイエット」……………50

身体の中から強く美しくなるダイエットプログラムの実践……………56

寝る前に血糖値を下げるという考え方……………61

食事はQOLの向上がすべて……………63

第4章 美容 73

強くしなやかなトレーナーでいつづけるための心構え 74

こだわりの習慣について 82

鍛えるだけじゃない、日々できる身体のメンテナンス 87

美容を継続させるためには楽しむ工夫を！ 105

第5章 8週間集中プログラム 111

なぜ8週間集中プログラムなのか 112

他にはなかった「ワークアウト+α」の提唱 121

一生モノのメソッドと言われるわけ 132