

## 【この本の使い方】

スタイルの崩れを気にされる方は多いのですが、崩れる原因はさまざまです。

そこでこの本では、スタイルアップの基本として、

- ・ 基礎代謝
- ・ 姿勢
- ・ 食事
- ・ 運動

の、4つの方法にまとめました。

そして、この本を手にとつてくださった皆様に、スタイルアップしていただくためにも**できるだけ簡単に、面倒臭くなく、難しい用語は省く**ことを心がけました。

動きの説明には私の写真を載せましたが、すべてだと見飽きるかと思ひ（笑）、半分はイラストにしました。

「ダイエット」と「スタイルアップ」は少し意味合いが違います。

食事制限でダイエットに成功すると、ヒップも小さくなるでしょう。

でも、そのヒップは上がっていますか？

ハードな運動で脂肪が燃焼しても、太い筋肉がついてしまつては、細くなつたと言えますか？

また、細い人はすべて、スタイルが良いでしょうか？

「ダイエットしたい！」

本当は ←

「スタイルを良くしたい！」ではありませんか？

スタイルアップの4つの基本を心がけると、体調や肌ツヤが良くなります。

そして、「食べても太らない体」(\*毎日食べすぎたら太ります) になっていることに気づくはずですよ。

また、体重はあまり減っていないのに、人から「痩せた？」と言われるようになります。

実は筋肉は脂肪より重いので、筋肉がつくと、実際に脂肪が減っていても体重が変わらないからです。

そして、太もも周りやお腹周り、背中がすっきりしたなど、部分的に締まってスタイルアップしたことを、ご自分でも実感できるでしょう。

もちろん、脂肪が多くついていたら、脂肪の減少とともに体重も減ってきます。

気になる部分は人それぞれ違うかと思われまので、「気になる部分別解消法」も載せました。

### 大事なことは続けること

「継続」が「いつもの習慣」になると苦にならなくなります。

だから、頑張りすぎないでできることから続けてみてください。