

## はじめに

この本を手にした貴方は、35歳以上ですか？

なぜ35歳以上かって？ だって、35歳位から、色々と自分では予測できない身体の変化や衰えを感じ始めたりするものです（40歳女子主観）。

自分で解決するより、誰かの知恵や知識を借りた方が、やる気になれるし、無駄な時間を過ごさなくても済む。歳をとり理論的に考えるようになったとも言えますね。

つまり34歳までは、自分の体力、筋力、精神力を振り絞って、もがいてみればいいのだ。「まだまだ貴方はやれる」きつと何とかなるはずです！

身体如若さは武器。衰えていくのが人間。自分で変えることができる時代を大切に無駄にしないでください。35歳を過ぎた頃から、変えるのが困難な年齢も来るのです！

もし、どうにもならなくなったら、こっそり私の本を読んでください。

私は、決して優しさの塊では御座いません。ちよつと毒舌も吐きますし、身体に悪口も言ったりします。今は化石になりつつある古い体育会系パーソナルトレーナーです。優しさだけでは、人を変えることはできない。厳しさだけでもそれではできない。常に「引率力」だと思ひ指導しております。

- ・これ読んで痩せよう。
- ・これ読んで健康になろう。

愚問。この本は、自分自身の運動や健康に対する意識を再確認する本であり、読みながら通り過ぎて生きていったきたい。立ち止まる本ではない。ただ、読み終えた時、私の言葉が、誰かの何かを変化させるきっかけになったのなら、それはとても嬉しいことです。

「必ず痩せるダイエット本」なんて存在しない。有るべきものは、身体を健康に導く為の、様々なツールの一つなのですから。

パーソナルトレーナーCHIHARUの口癖は「おデブは嫌いですよ」。一見冷たいように感じるかもしれない9文字に込めた、私の愛と筋肉が詰まったR35+のR指定本、最後まで半分適当に、気楽に読んでください。

## ダイエット本

2013年以降、世の中では、何万冊の「ダイエット本」と呼ばれる本が存在し、TVやインターネットの世界でも、あらゆる「ダイエット法」が飛び交っております。急速にね。「ないものねだり」なんて言葉がありますが、みんな何かしたいのだ。みんな誰かみたいになりたいのだ。みんなみんな、願望が先走っているのだ！

- ・ 自分に目を向ける。
- ・ 自分をよく知る。
- ・ 自分を周りと比べる。
- ・ 周りと比べた自分を責めない。
- ・ 自分に足りないモノを知る。
- ・ 自分ができる手段を選ぶ。
- ・ 自分に挑戦する。
- ・ 努力した時間の分だけ、自分を褒める。

私は、昭和から平成、令和を生きてきているパーソナルトレーナーです。人の身体と健康に携わり19年。現場でリアルダイエットを目にしてきました「パーソナルトレーナーCHIHARU」35歳以上の方向け（限定とりたい）究極のダイエット本を、ぜひ、頭に焼き付けていただきたいと思います。

今、貴方が実践しているダイエット法は、間違いではないでしょう。しかし、正解でもないでしょう。だって、貴方はまだ、自分の身体に本気で向き合っていないのですから。

この本の中にいる自分を見つけてみてください。そうすれば、きっと、ダイエットの願いが叶うかもしれない。

「身体が変われば人生変わる」

これは、身体が変わって人生を変えることができた人のヒストリー。

物語の前に、私の健康や運動に対する戯言にお付き合いください。

“身体が変われば人生変わる”

“人生が変わるボディメイクを”

“自分の身体に自分が一番詳しくなろう”

“知識は宝、筋肉は裏切らない”

“人生は出会いの感動で溢れている”

By C H I H A R U