

## まえがき

初めまして。パーソナルトレーナーの鈴木修平（すずきしゅうへい）と申します。

私は、ボディメイクやダイエットを目的としたお客様を中心に、日々トレーニングや食事の指導をさせていただいております。私のジムのお客様の8割は女性で、昼夜「理想の身体」を作るためのトレーニングをされています。初心者の方やジム未経験の方もいますが、半分以上がダイエットに失敗した、または他のジムに行っていたけどリバウンドしたなど、思うような成果を出せなかった方が多くいらっしゃいます。これまで多くの初回カウンセリングの中で、これまで取り組んできた方法をお聞きし、結果が出なかった原因がどこにあったのかを探ってきました。私の中で数多くある原因が見えてきて、多くの方々が同じようなことで苦しみ悩み、思い通りにいかなかった

事実を知りました。この経験から一人のトレーナーとして多くの方のサポートをした  
いと思ひ、一冊の本にさせて頂きました。

「やせたい」「お腹をへこませたい」「二の腕のプルプルが気になる」「足を細くした  
い」……。

おそらくほとんどの女性が一度は口にしたことがある言葉であろう。もはや「ダイ  
エット」とはブームではなく、『永遠の課題』と言つても過言ではないように思う。昼  
のワイドショーでは必ずと言つていいほどダイエットに関する情報が流れる。女性用  
ファッション雑誌、雑貨屋、電気屋でもダイエットに関する商品は山のようにあり、本  
屋に行けば多くのダイエット理論（方法）があふれるように棚に並ぶ。これだけ世の  
中に多くのダイエット方法があり、フィットネスクラブも年々増加傾向にある中、「ダ  
イエット」という言葉が消えることはない。これだけ今の日本には環境が整いながら  
も「ダイエット」する人が後を絶たないうえに、失敗に終わる方（リバウンド含む）

が多い。また、なぜダイエットが必要になるのか。なぜしなくてはならない状態までなってしまうのか。

私がパーソナルトレーナーとして、多くの方々をカウンセリングしていく中で気づいたことがある。そして気づくとともに、アドバイスすることは毎回同じようなことをお伝えしている。ということは、女性の皆様が悩むところやうまくいかない部分に共通点が多いということだ。

この本では、ダイエットに成功するための正しいテクニックではなく、「考え方（マインド）」を皆さんに伝えていきたい。なぜなら、まずは「ダイエットに対する根本的な考え方」や「運動や食事に対する捉え方」などから変えていくことが重要ではないかと考えているからだ。そしてもう一つは、「継続」するためにはどうしたらいいかである。この本を通じて一度、ダイエットについての考え方をリセットしてほしい。成

功できる考え（マインド）に変えてほしい。それが行動を変え、継続に繋がり、理想の結果を得ることができると考える。「間違い」や「勘違い」そして「極端すぎる」ことなど改めて今を見つめなおし、頭の中をアップグレードしましょう。ダイエットを難しくしている、辛くしているのは自分自身だということに気付いてほしい。

ダイエットに取り組むすべての女性のために、出来るだけ寄り添い、丁寧にわかりやすく、だが時には厳しく書かせていただきました。専門用語も出来るだけ使わず、どなたでも読みやすくなるよう意識しました。皆様の「理想の身体」へのお手伝いが少しでもできればと思います。

ダイエットに成功し、またはそもそもダイエットなんてしなくてもいい状態をはじめから作るなどで、健康でアクティブな人生が送り続けられるように願いを込めて。