

はじめに 2

ボディメイクの極意は「短期集中成果型」と「リスクを背負うこと」

継続の秘訣は理論武装によって「やる理由を増やし、やらない理由をなくすこと」

9 6

第1章 ボディメイクの可能性 19

- 1 ボディメイクは外見だけでなく内面や生き方までも変える!?
- 2 元々超デブ、生活習慣病だった私がボディメイクで別人に!
- 3 「仕事ができる」「魅力的なモテ男」に変身!?
- 4 体型によって仕事の評価までされてしまう時代に……
- 5 健康状態と仕事のパフォーマンス

33 29 26 23 20

第2章 ボディメイクの必要性とは？

37

1 ボディメイクに特別意識はいらない！

2 飢餓600万年VS飽食60年

3 今、運動習慣を足すのは当たり前前の時代に……

4 ストレスVSトレーニング

38 40 45 47

第3章 失敗しないボディメイクとは

51

1 ズバリ！ 無駄な体脂肪を落とし必要な筋肉をつける！

2 知っておくべきダイエットの大前提について

3 摂取カロリーをコントロールすることがダイエットの秘訣！

4 食事管理＋筋トレが最強のダイエット法！ その理由とは？

52 54 57 59

第4章 ダイエット期における食事管理について

71

- 5 筋肉は貴重な財産！ 筋肉をつけるのは体脂肪を落とすよりも4倍以上の努力が
大きな筋肉を鍛えるとダイエットは成功（加速）する 62
- 7 筋肉をつけても太くはならない!? 太くなる原因は…… 67
- 8 ホメオスタシスを理解することで停滞期を回避できる!! 69

- 1 いい習慣を始める前にまずは悪い習慣をやめること！ 72
- 2 栄養素の働きを知らないとカロリー計算の落とし穴に…… 74
- 3 食材のカロリーの算出方法と身体での代謝は一致しない!? 76
- 4 肥満の元凶を紐解く！ 肥満の原因の大半は…… 79
- 5 糖質制限は最適なダイエット！ 方法を間違えるとリバウンドに…… 81
- 6 巷で実施されている糖質制限の五つの間違い 84

第5章 ボディメイクにおける食事管理方法実践編

97

- 1 ボディメイクの全体的な流れについて
- 2 糖質制限時の食事内容について
- 3 フェイズごとの食事例について
- 4 体重や体脂肪が落ちないとき改善することとは？
- 5 その他食事管理方法について

112 109 105 102 98

第6章 ボディメイクの成功者とトレーナーのあるべき姿

119

- 1 自己流トレーニングは95パーセントが継続できない!!
- 2 継続への思考回路を理解する!!
- 3 リスクを背負うことで本気で取り組めることができる！

125 121 120

第7章 成功周期トレーニングとは？

135

- 4 なぜマンツーマン指導が最強の指導方法なのか？
- 5 重要！ あなたに合ったトレーナーの選び方

130 129

- 1 ボディメイクと成功周期トレーニング
- 2 成功周期トレーニングを実施したことによる体験談
- 3 なぜ、トレーニングで筋肉が発達するのか？
- 4 トレーニングのBIG3とは？
- 5 トレーニング効果を発揮させる原理原則！
- 6 効果的なトレーニングの実施方法について

149 148 146 144 140 136

第8章 成功周期トレーニング紹介――

157

1 上半身の主要種目「腕立て伏せ」

2 お尻ともも裏を引き締める種目「ヒップヒンジ」

3 下半身全体を引き締める種目「スクワット」

4 お尻の引き締めにも効果的な種目「スプリットスクワット」

おわりに
170