

高野 10kgの減量成功おめでとございますー！山田さんはお仕事上飲み会が多いと思いますが、どの様に工夫をされていたのですか？

山田 私は、週3回飲み会、出張も多いので、まず体重測定をすることが大きなポイントでした。そして、増えた分減らすと考える、その時に目安にしたのが、「100Kcalカード」です。

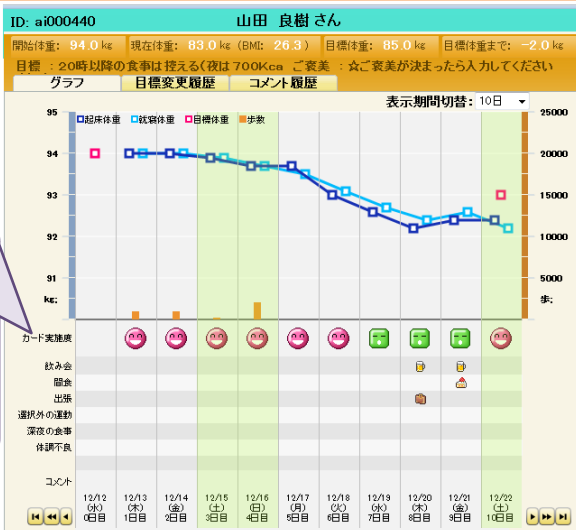
私の場合、カロリーでなく(食事なら)g、(運動なら)時間を目安にしました。飲んでしまつと、どれだけ食べたか分からない。だから、それを把握する為に、朝体重測定をする。そして増えた分の帳尻あわせをするんです。飲んだ次の日は、野菜や蛋白質中心の食事でしたね。

高野 「増えた分減らす」とても分かりやすい考え方ですね！分析をし、様々な工夫をしたことで減量成功へと結びついたわけですが、ダイエットをしてみたいかがですか？

山田 はらすまダイエットは、計算通りに行えば痩せたので楽しかったです。結果が目に見えるのもいいですね。今までは我慢するダイエットで失敗してきましたが、今回は、我慢せずにできました。1日1回好きなものを食べ、でも、カードを目安に帳尻あわせをすればいい。

好きなものを食べると、精神的に満足感がある。食べたほうがいい！たまに食べる好きなものは、さらに美味しく感じて、幸せ倍増ですよ(笑)

出張で入力できない時などにメールが来ると「あ、入れなきゃ...」って意識付けになりました。周りからも痩せた！って言われたし、階段移動が楽になったし、嬉しかったです。



保健指導体験記 コナン販売株式会社 山田 良樹様(49歳)

高野 素晴らしい結果を残された山田さんから、同じ境遇の方へ成功した先輩としてメッセージをお願いします。

山田 はらすまダイエットは、まずやってみるべきだと思う。やってみれば痩せると感じる。私はこれで痩せ方が分かりました。ゲーム感覚でできたので、辛くなくできましたよ。

飲み会・出張・体調不良など言い訳を記入できるのがポイント！！
コメントを入れてブログ風に活用してもOK！！



高野 最後に、今後の抱負をお願いします。
山田 実は、はらすまダイエット終了後、少し体重が戻ってしまったんです。はらすまを使いながら、食べた分もカードで選べれば、インアウトの差が分かって良かったなあと感じて。これから自分でソフトを作つてまたやってみようかな！なんて考えています。目標は70kg！結婚当時の写真が、70kgでカッコ良かった！だから戻りたい！
50歳までには、絶対戻りますよー！

やるからには気合を入れてやろうと思っていた！とおっしゃっていた山田さん。言葉通り、しっかり結果をだされました。山田さんの分析力と、発想には私自身も驚き勉強になりました。はらすまダイエットを自分なりに上手に活用されていたことが成功のカギだったのですね！
結婚当時に負けなくらい素敵なお姿を、奥様や周りの方にお披露目する日が楽しみです。
私もぜひお会いしたいです☆
これからもパワフルで素敵な山田さんでいてくださいね♪