

4つの要素の相乗効果で ダイエットを 成功させる

MSEMメソッド



あなたのダイエットの目的は何ですか？



あなたは、なぜダイエットをしようと決意しましたか？

- ✓ 体型を良くして、見た目がよくなりたい？
- ✓ 病気など、この先の健康が不安になってきた？
- ✓ 痩せて、自分に体型に自信を持ちたい？
- ✓ 好きな服を着こなしたい？
- ✓ 異性に好かれたい？
- ✓ 周りに好かれたい？
- ✓ 毎日の生活に活力を与えたい？

でも、いざダイエットに臨んでも思うようにいかないのが現実ではないのでしょうか？

あなたのダイエットが うまくいかない理由



では、なぜあなたのダイエットが
成功しないと思いますか？

- ✓ あなたの意志が弱いから？
- ✓ モチベーションが続かないから？
- ✓ 自己管理がしっかりできないから？
- ✓ 日常のストレス？
- ✓ 周りに誘惑が多すぎる？
- ✓ 食事の欲求を抑えきれない？
- ✓ 計画をうまく立てられない？

いろいろな原因から、ダイエットがうまくいかないと感じていませんか？
確かにこれらは、原因の一つかもしれません。

本当の原因は何か？



しかし・・・、 それらが本当に原因でしょうか？

- ✓ ダイエットをした人が特別意思の強い人に見えますか？
- ✓ モチベーションモンスター以外は、みんな太っている？
- ✓ ダイエットをした人が特別に自己管理能力に優れている？
- ✓ 誘惑が多いのは、同じ条件では？
- ✓ ダイエットをした人は計画がうまく立てられている？
- ✓ 現代社会でストレスなく暮らせている人などいないのでは？
- ✓ ダイエットをした人は、特別食に関心がない人ですか？

いろいろな原因はあるかと思いますが、
ダイエットに成功した人がそういった問題と無関係というわけではないのです。

経験上、私の考えは、 これらとは違います



ダイエットを成功を阻んでいる原因は 一つの方法への負担のかかり過ぎ

- ✓ 一つの方法に注力し過ぎていませんか？
- ✓ 一つの方法だけしかやらないと・・・
- ✓ 他からの助けがない状態で、その方法だけに負荷をかけている
- ✓ 助けがないから、その方法の本来の力が発揮できない
- ✓ 効果が発揮できないから、より多くの負荷でカバーする
- ✓ これでは、気の遠くなるような努力が必要です
- ✓ どう考えても、効率が悪いと思うのです

もちろん、私も完璧とは程遠い人間です。

もし、前項で挙げたのがダイエットの条件なら、痩せることは不可能だったでしょう

そこで、辿り着いたのが MSEMメソッド



MSEMメソッドの ダイエットのアプローチの概要

- ✓ 4つのそれぞれの要素を改善して、ダイエット効果を高める
- ✓ それぞれの要素が噛み合い、相乗効果を発揮させる
- ✓ 「食事」「運動」「睡眠」「メンタル」の4要素
- ✓ 食事の質やタイミング等を改善してダイエット効果を高める
- ✓ 運動でエネルギーを消費し、代謝する体を作る
- ✓ 睡眠で脳と体を休息させ、再生・修復させる
- ✓ メンタル(脳)を改善して、身体への指令を正常化させる

この4方面から、ダイエットにアプローチしていくのが、
MSEMメソッドの最も基本のコンセプトです。

MSEMメソッドの アプローチの概要



食事^⑦

食事の質やタイミングなどを改善してダイエット効果を高める

運動^⑧

運動でエネルギーを消費し、代謝する体を作る

睡眠^⑨

睡眠で脳と体を休息させ、再生・修復させる

メンタル^⑩

メンタル(脳)を改善して、身体への指令を正常化させる

さらに、それぞれは互いに 助け合う形になっている

食事を改善することによって・・・

運動のための
良質なエネルギーを与える
食事の質は、睡眠にも影響する
食事の質は、メンタルに影響する
身体のような機能や活動に影響する

運動を改善することによって・・・

食欲をコントロールしやすくする
インスリンや血糖値の改善が期待
昼間の運動は、睡眠の質を向上させる
運動は脳機能の向上効果が期待できる

睡眠を改善することによって・・・

食欲のコントロールがしやすくなる
自制心の向上が期待できる
運動パフォーマンスの向上が期待できる
十分な休息によって、メンタル面の向上が
期待できる

メンタルを改善することによって・・・

食欲のコントロールがしやすくなる
自制心の向上が期待できる
運動パフォーマンスの向上が期待できる
睡眠の質の向上が期待できる



この講座は、 今までと何が違うのか？



MSEMメソッドのアプローチが これまでのダイエットと違う点は・・・

- ✓ それぞれの要素を改善するたびに・・・、
- ✓ 前の要素が噛み合い、相乗効果で強化される
- ✓ もし、複数のアプローチを取らなかった場合・・・、
- ✓ 一つの要素で、他の要素の分までカバーしなければいけない
- ✓ チーム戦で、一つもポジション抜きで戦うようなもの
- ✓ 身体の中に、ダイエットのための優秀なチームを作る
- ✓ スタンドプレーではなく、チームプレーで克服する

とはいっても、 すべてを深くやっているとキリがありません

幅が広がる分、重要なものに注目して、実践していく必要がある



相乗効果を高める

ポイントの一つは、
それぞれの要素が歯車のように噛み合っていくこと
それによって、
それぞれの要素が相乗効果によって、
ダイエツト効果を高め合う状態をすることです



重要な部分を絞って実践していく

もう一つのポイントは、
より重要な部分を残しつつ、削ぎ落していくことです
幅が広がってしまう分、
それぞれを深くやり過ぎるとバランスが崩れてしまう
重要な部分を残しつつ、
噛み合う状態を作ることが必要になります

これらを意識して、実践的に削ぎ落した結果がこの講座です
もちろん、私自身が実践して効果を感じたものばかりです



この講座では、 どのようなことを学んでいくのか？



食事編では・・・

ダイエットで、できる限り避けたいもの
糖質の摂り方と改善方法
脂質の摂り方と改善方法
タンパク質の摂り方と改善方法
腸内環境を整える食事
プチ断食で痩せる体を作る
ダイエットのための食事改善3ステップ
実際に行った食事の例



運動編では・・・

筋トレの基礎知識
筋肉の量を増やすための筋トレ
筋肉の強さを高めるための筋トレ
運動前のウォーミングアップ
プロテインの活用方法
ダイエットのための運動改善3ステップ
運動を行うタイミング
実際に行った運動内容の例



この講座では、 どのようなことを学んでいくのか？



睡眠編では・・・

睡眠の質の上げるため基礎知識
睡眠向上のための体温のコントロール
睡眠向上のための光の活用の仕方
睡眠向上のための睡眠環境の作り方
睡眠中で最も大切な時間帯について
睡眠向上の実践方法
ダイエットのための睡眠改善3ステップ



メンタル編では・・・

メンタルトレーニングとして瞑想の効果
瞑想実践のための基礎
瞑想時の座り方と手の形
瞑想前の姿勢の作り方
呼吸瞑想の実践方法
うまくいかないときの対処法
3種類の呼吸法
ダイエットのための瞑想実践ステップ



この講座を しっかり行うことで・・・



ダイエットのためのライフスタイルを 手に入れることができるはずです

- ✓ 身体の中にダイエットのための優秀なチームが作れる
- ✓ 偏った負担をかけることなくダイエットの成功に近づく
- ✓ ダイエット以外にも良い効果が期待できる
- ✓ 健康、メンタル、体調の改善も期待できる
- ✓ 痩せることで病気などの不安も減らすことができる
- ✓ 日々の生活の質の向上も期待できる
- ✓ 昔のような体型を取り戻すことができるかもしれません
- ✓ 痩せることで体型のコンプレックスから解放されるでしょう

この講座は、ダイエットの講座ですが、
しっかり実践すればそれ以上のものを手にするはずです

講座を始める前に、 あなた自身約束しましょう



「ダイエットを成功させて、
生活からあなた自身が変わる」と・・・

- ✓ この講座の内容は、一時的なダイエット方法ではありません
- ✓ 継続的な体型の維持と健康のためのものです
- ✓ そのために、あなたがライフスタイルから変わることが必要
- ✓ 「食事」「運動」「睡眠」「メンタル」
- ✓ これらが互いに補完し、相乗効果を生むようにしています
- ✓ あなた自身を大切にしましょう
- ✓ 痩せて健康な体を手に入れることを一番考えましょう
- ✓ 必要があれば、バージョンアップもしていきます
- ✓ 疑問や質問があれば、気軽に連絡してください
- ✓ あなたのダイエットの成功の道筋を示すのが私の役目です