

3～5キロの小さなダイエットを
無理なく達成する！

「小さなダイエット目標達成法」



細胞美容研究所

— 結論 —

お忙しい方のために先に結論をお伝えします！

- 「ダイエット」における一番の失敗原因は「**続かないこと**」
なぜ続かないのか？その原因の本質を解説
- ダイエット食品市場は直近10年で約2倍になっているにも関わらず
男女における肥満者の割合は、直近10年でほぼ変化なし
つまり、**ダイエットに成功していない人が多い**ことを意味する
- 肥満を放置すると生活習慣病が悪化し、最終的には
心筋梗塞や脳卒中などの**深刻な病気になる**可能性が高まる
- ダイエットを無理なく自然に成功させるポイントは3つある
「小さなダイエット目標達成法」がお勧め（無料動画の視聴方法を案内）

— 目次 —

1. なぜ「ダイエット」は成功しないのか？
その原因の本質を分析！
2. 3～5キロの小さなダイエットを無理なく達成する！
「小さなダイエット目標達成法」とは？

最後により詳しい情報をお伝えするための
動画（無料）視聴案内があります

細胞美容研究所は・・・

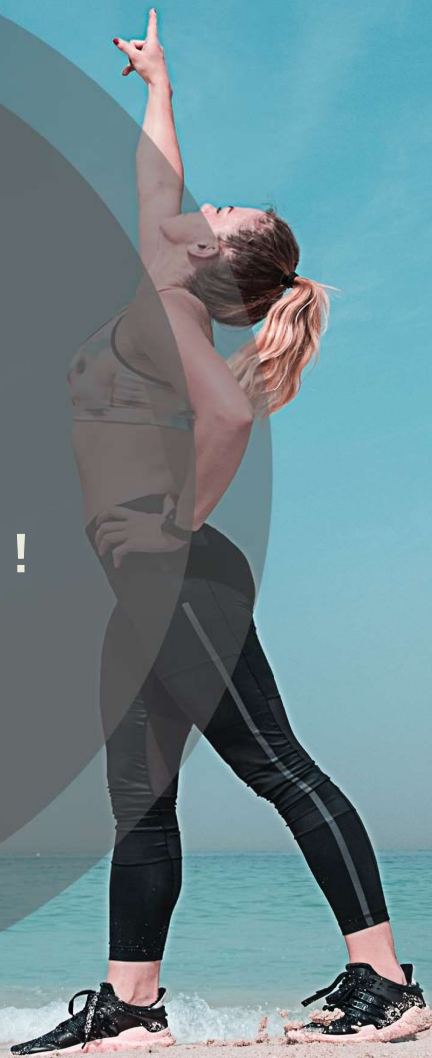
1. エステ・美容医療に頼らず
2. 細胞美容で若返る方法を研究し
3. 理解しやすいように論理的に整理
4. コンテンツ化してお伝えしていく

というコンセプトで活動しています。
どうぞ宜しくお願いします！



50歳のコンサルタントが論理的に
自然なもので20歳若返る情報を

なぜ「ダイエット」は
成功しないのか？
その原因の本質を分析！



これから夏に向けて
本格的にダイエットに取り組もう！
そう思っている方が多いかも知れません。

でも・・・

なかなかダイエットに成功しない
そう悩んだことはありませんか？
実はあなただけではありません。

こんなデータがあります・・・



▼肥満の判定▼

BMI (Body Mass Index [kg/m^2], 体重[kg]/(身長[m])²)を用いて判定 (日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会 2011 年)

図 16-1 肥満者 ($\text{BMI} \geq 25 \text{ kg}/\text{m}^2$) の割合の
年次推移 (20 歳以上) (平成 19~29 年)

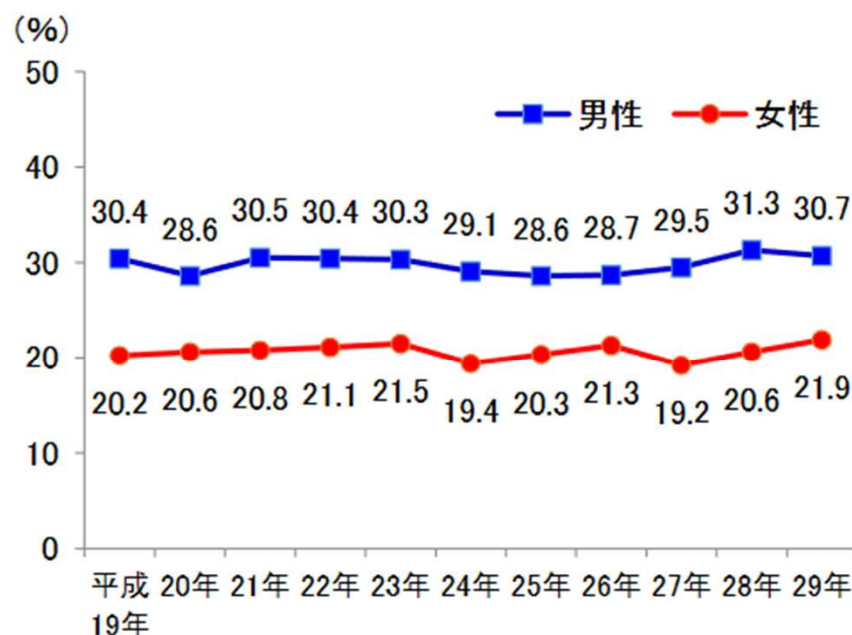
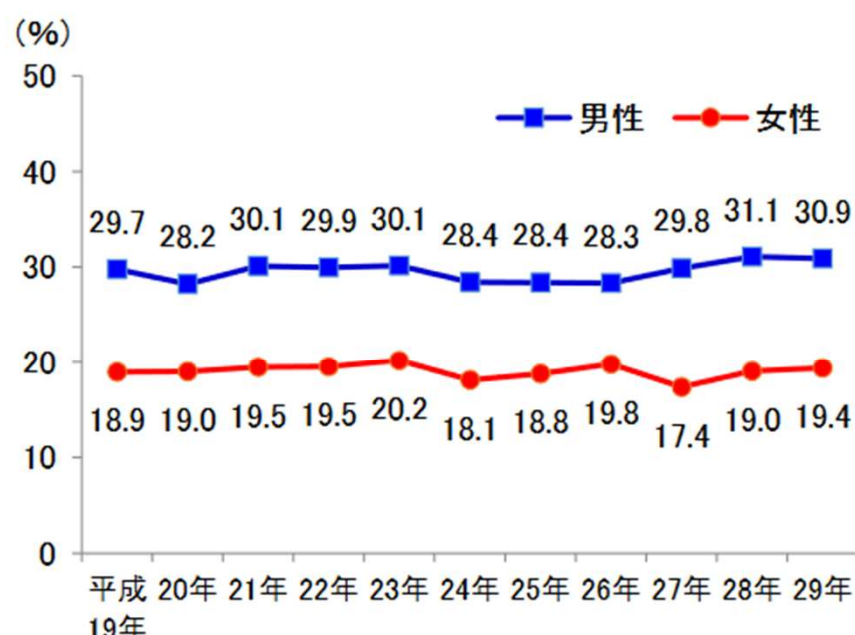


図 16-2 年齢調整した、肥満者 ($\text{BMI} \geq 25 \text{ kg}/\text{m}^2$) の割合の年次推移 (20 歳以上)
(平成 19~29 年)



このグラフは20歳以上における
肥満者の割合なんですが
直近10年で大きな変化はありません

- 男性：全体の約30%
- 女性：全体の約20%

が肥満という判定結果になっています。
一方・・・



TPCマーケティングリサーチの
ダイエット食品市場に関する
市場調査結果によると・・・

2007年の市場規模：約560億円

2017年の市場規模：約935億円

とダイエット食品市場は10年で
約2倍に増えています。

整理すると・・・

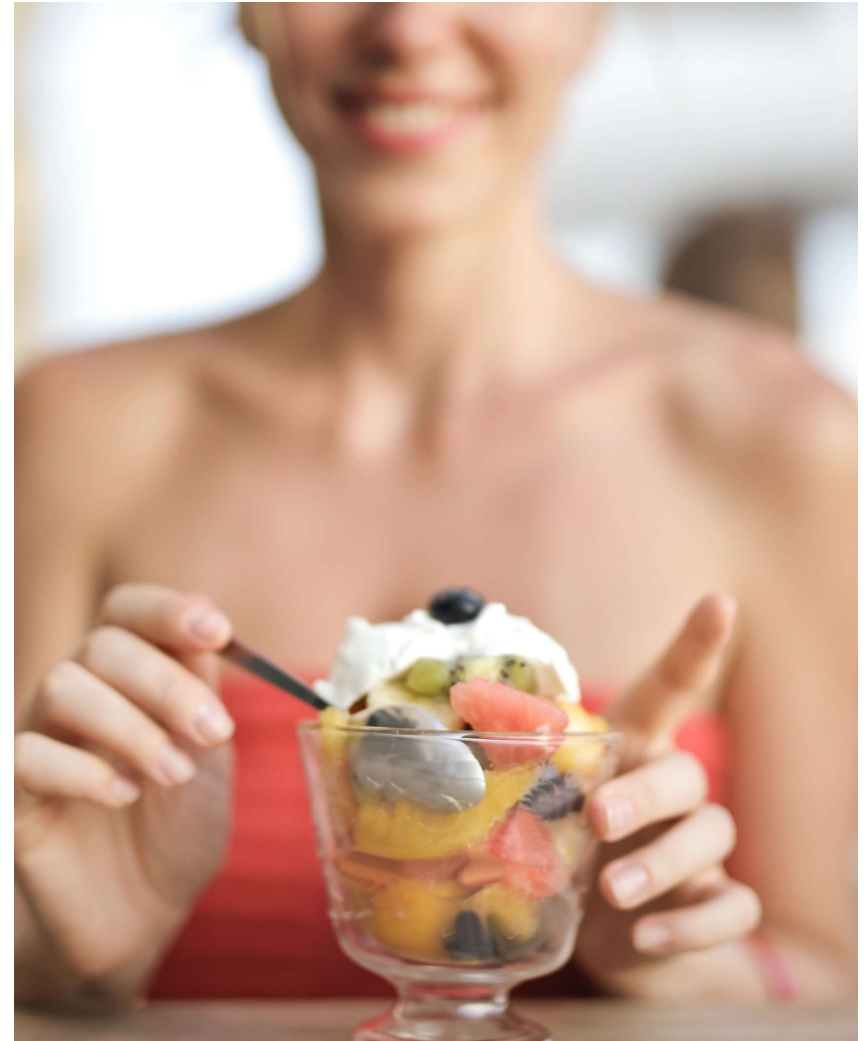


ダイエット食品市場はこの10年で
2倍に増えているにも関わらず、
肥満者は減っていない

つまり・・・

ダイエットがうまくいっていない
ということと言えますね。

ではなぜ、多くの人がダイエットに
苦戦しているのでしょうか？



大きく 2 つ理由があります。

●理由 1 : 続かないこと

恐らくこれが一番大きな原因ですね。

人間は、大きく変化すると
元に戻そうとする力が働く
ようにできています。

これを「ホメオスタシス」
と言います。

例えば . . .



- 食事を制限する
 - 急に筋トレする
 - 間食をやめる
- など

今までと違うことをすると
元に戻るような力が働くので
意志力だけで続けることは
相当、困難だと思います。

理由の2つ目は・・・



●理由2：なかなか結果が出ないこと

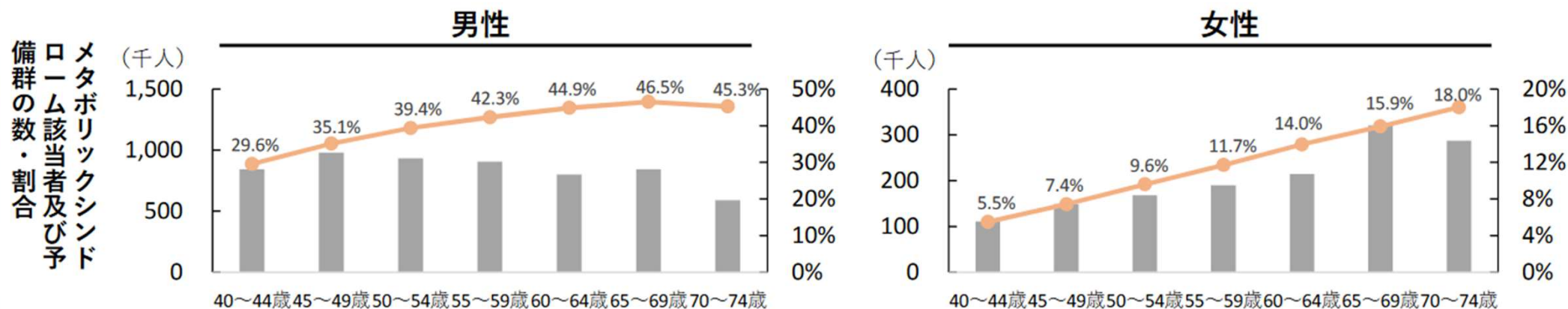
40歳を超えると筋肉量や代謝が落ちる傾向なので、ダイエットに取り組んでもなかなか結果がでなくなります。

次頁のグラフをご覧頂くと
男女共、年齢が上がると
メタボとメタボ予備群が増える傾向
にあることが分かります。



メタボリックシンドローム該当者及び予備群について

- 特定健診受診者のうち、メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合は、概ね年齢とともに増加傾向。
- メタボリックシンドローム該当者及び予備群のうち、各疾患の治療薬を内服している者の割合を疾患別・薬剤種類数別にみると、それぞれ年齢とともに増加傾向。



結果が出ないとモチベーションの維持が難しくなるので、理由1の「続かない」という問題に繋がりますね。

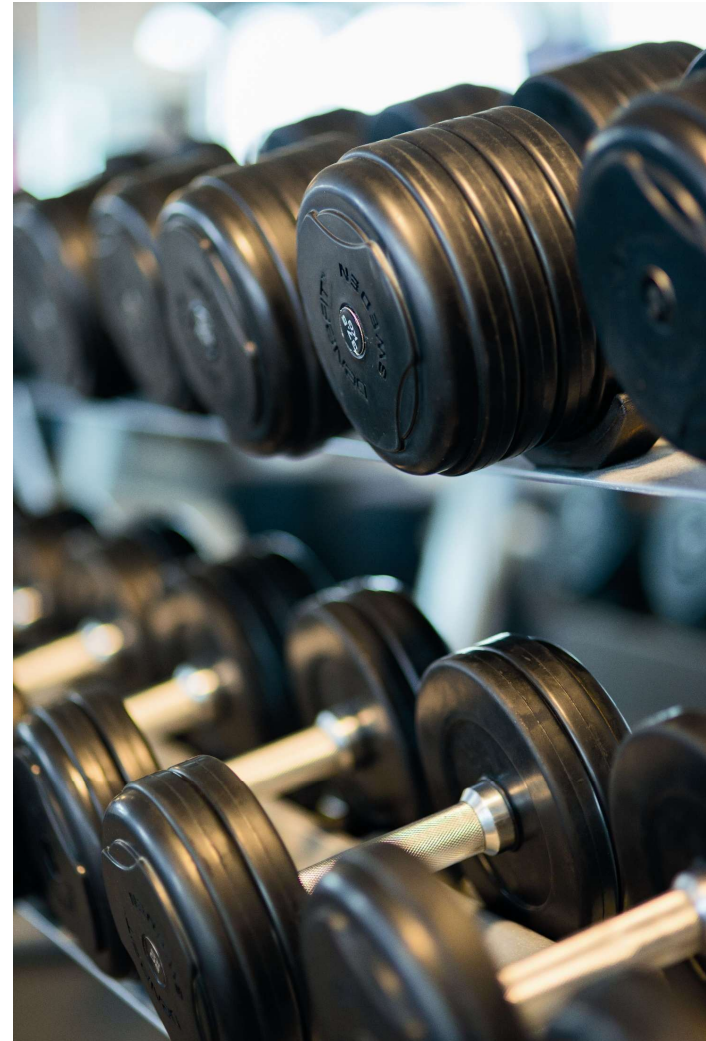
これら2つの理由から

40歳以降のダイエット成功は至難の業
と言えますね。



ちなみにダイエットしないで
肥満を放置したままにすると
どんな問題が待っていると思いますか？

軽く考えているかも知れませんが
実は深刻な病気になる可能性がある
ことをご存じですか？
例えばですが・・・



- 糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病の発症と悪化
- 血管の損傷、血管が脆くなる
- やがて動脈硬化を引き起こす
- 心筋梗塞や脳卒中などの重大な病気へ

という展開が考えられます。

最悪、死に至るわけですが例え
一命を取り留めたとしても
後遺症で苦しむ人生が待っています。

更に・・・



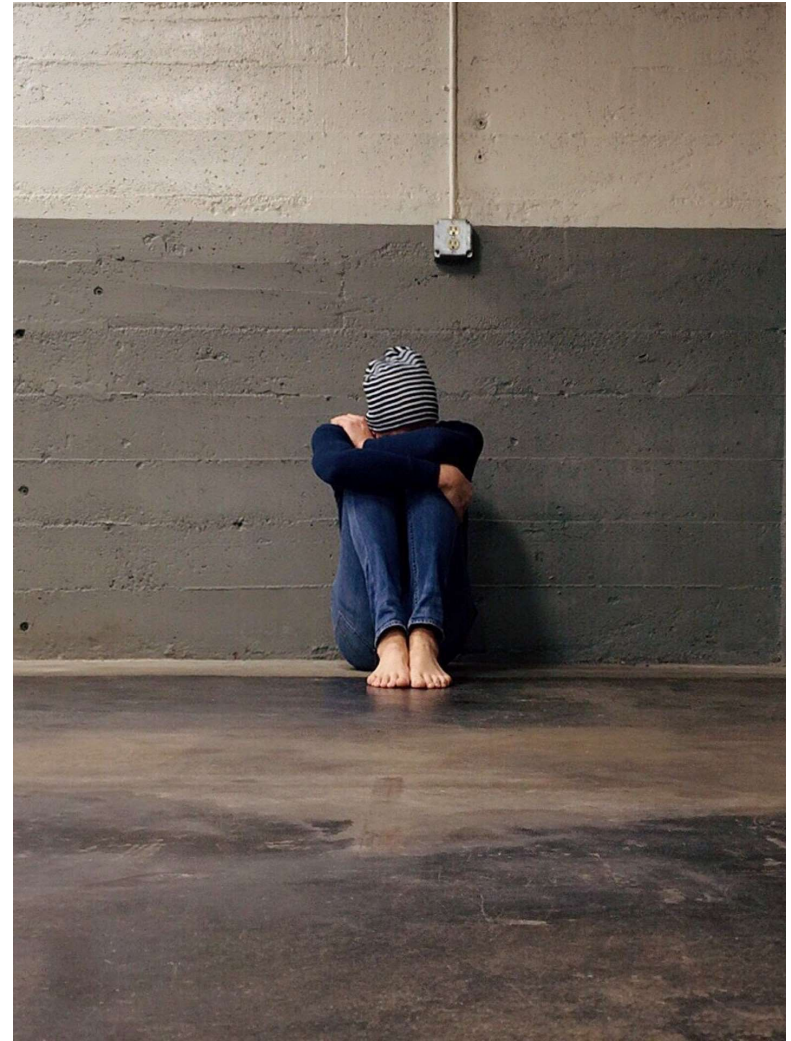
そのような状態に陥ると・・・

→ 仕事をするのが難しくなる

→ 収入が減り、生活困窮者になる
という厳しい現実が待っています。

年金だけで生活するのは苦しい、しかも
75歳に支給年齢を引き上げる動きもある。

相当ヤバイことになるのは
火を見るよりも明らかです・・・。



でも、がっかりしないでください。
27歳から17年間、いろんな
ダイエットを続けても全く結果が
出なかった40代の女性が

「あるダイエット方法」

を実践したら・・・

3か月で7キロ、1年で10キロ
のダイエットに成功したのです！



あれから7年間の月日が経過し
今年で50歳になるわけですが
今まで一度もリバウンドすることなく
その体形を維持しています！

どんなダイエット方法なのか？
気になりますよね？
今から解説しますね！





3～5キロの小さなダイエットを
無理なく達成する！
「小さなダイエット目標達成法」

ダイエットに成功するためのポイントは
実は、たった一つしかありません。
それは・・・

「代謝を上げること」

だけなんですね。代謝とは、
簡単に言うと体内における
化学変化とエネルギー変換
のことです。人間は・・・



- 食べ物を食べ、栄養素に分解し
 - それをエネルギーに変換
 - 体や臓器を動かすことで消費し
 - 新しい細胞を生み出し
 - 体内の老廃物を排泄する
- という一連の化学変化やエネルギー変換で生きていますよね。

これらを総称して「代謝」
と言うわけですね。



この「代謝」は、年齢と共に落ちる傾向があります。詳細は割愛しますがその「代謝」を上げることができれば**太ることができない体質に生まれ変わる**ことができるのです！

では、どうすれば代謝が上がるのか？
ですが、その3つのポイントとは・・・



- (1) 腸内環境を整えること
- (2) 酵素を増やすこと
- (3) エネルギー代謝量を増やすこと

の3つになります。

それぞれ簡単に解説すると・・・



（１）腸内環境を整えること

腸の代表的な機能の一つは、食べ物を栄養素に分解して吸収し、それを肝臓に送ること。そして、肝臓は「代謝機能」を担っています。

腸の機能が低下すると肝臓に負担がかかるので、肝臓の代謝機能が落ちることになってしまいます。なので、腸内環境を整えることがとても重要なんですね。



（２）酵素を増やすこと

酵素とは、体内で起こる様々な化学反応を引き起こすための触媒になる分子です。体内で作られるものもあるし、食べ物から摂るものもあります。

人間は、代謝できなくなると死に至ることになります。つまり、酵素は絶対必要なもの。無駄使いを減らし、酵素を増やすことが重要です。



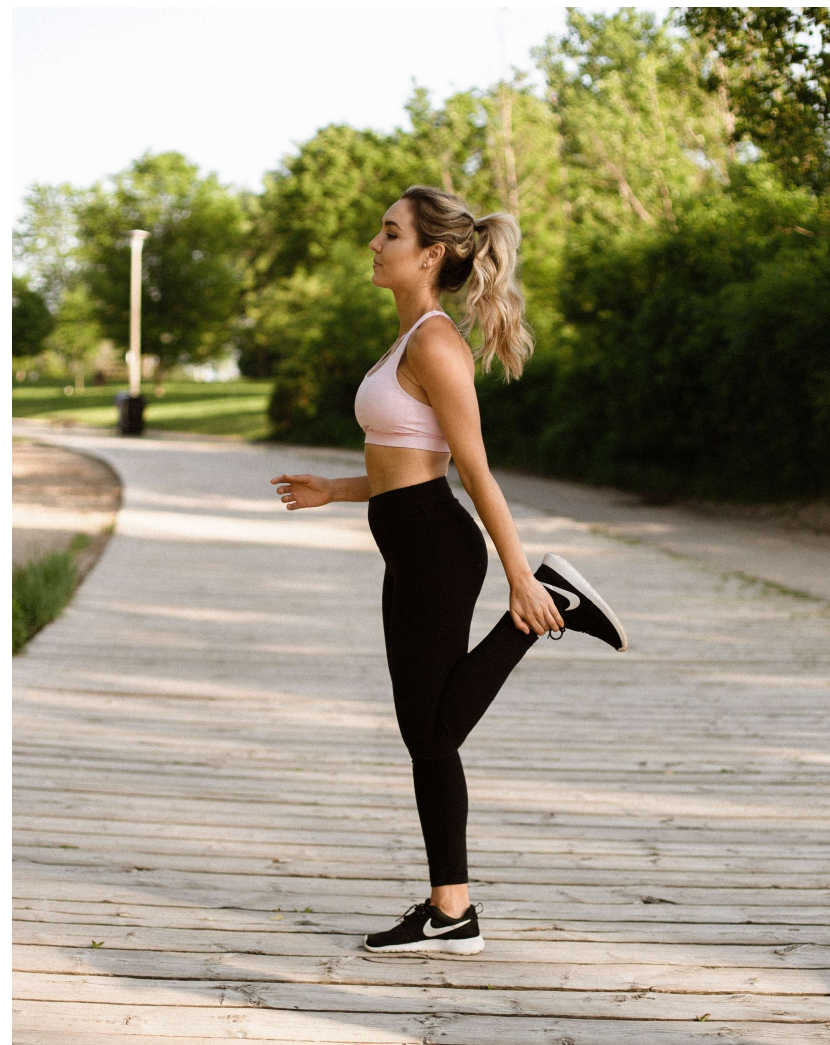
（３）エネルギー代謝量を増やすこと

エネルギー代謝量が増えると食べても太らない体質になっていきます。

では、どうすればエネルギー代謝量が増えるのか？ですが・・・

- ①筋肉量を増やし動かすこと
- ②肝臓の機能を正常にすること
- ③脳を使うこと

になります。



ここまで代謝を上げるための概要をお伝えしました。大きく3つあるわけですが、細分化すると30個以上の項目数になります。

それら各項目を毎日続けると
ダイエット成功！となるわけですが
なかなか続けることができない
という課題が残りますよね。

では、どうすれば良いのかですが・・・



3か月で3～5キロ減程度の

小さなダイエット目標

を掲げ、少しずつ習慣化していくことが
ダイエット成功の鍵となります！

ポイントは

- (1) 適切な目標設定
- (2) 継続的な実践
- (3) 伴走者の存在

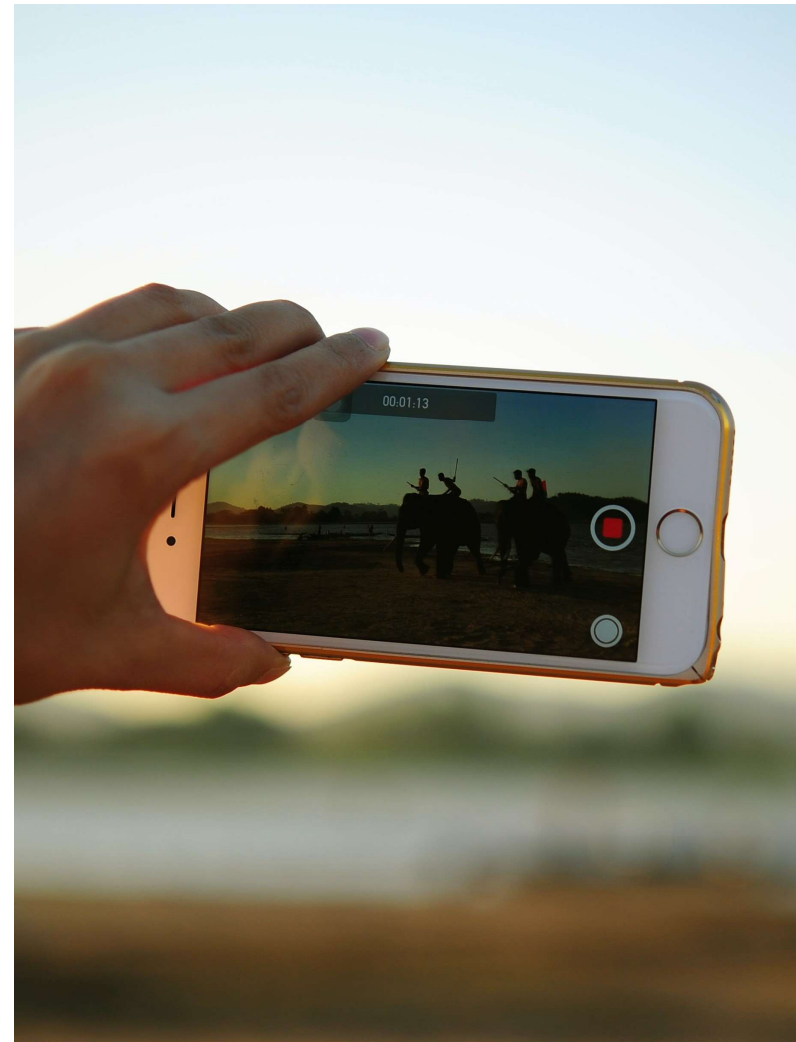
です！



では、「小さなダイエット」成功の鍵
となる3つのポイントに関して
解説をしたいと思います。

ただ、文章で解説すると
このレポートが長くなってしまうので
ここから先は、動画で解説しますね。

動画の視聴方法は・・・



以下のURLをクリックして
メールアドレスを入力すると
動画の視聴方法案内画面が表示されます。
その案内に従ってくださいね。

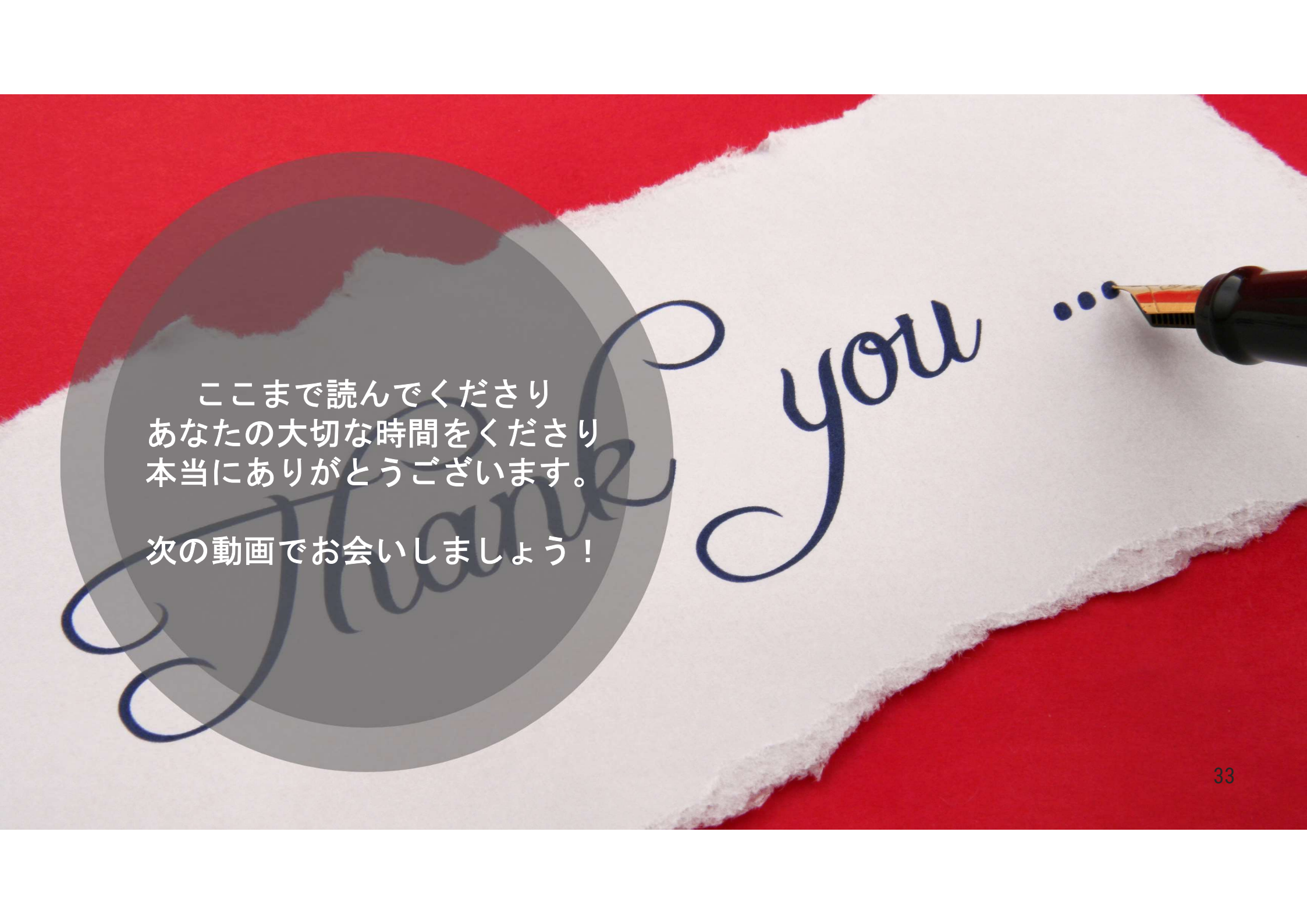
「小さなダイエット目標達成法」

動画版の無料視聴登録はこちら！

↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓

<https://zenith.ideall.xyz/sdm>





ここまで読んでくださり
あなたの大切な時間をくださり
本当にありがとうございます。

次の動画でお会いしましょう！

制作者

細胞美容研究所

※今回の資料は著作権によって守られております。無断販売はご遠慮ください。

※記載内容は正確な情報収集と分析に基づいて記載しておりますが本レポートに沿った
損害等の責任は行った本人に帰属しますことをご理解ご協力のほど
どうぞよろしくお願い致します。