



リバウンド回避の絶対法則

中編

前回、「本当に優れたダイエット法は自分でも気づかないうちに、自然と痩せるまで続けられる」とお伝えしました。自然に痩せるには絶対に「ながら」である必要があります。では習慣化するのか？という話ですが、「そもそも人は面倒くさがり」という前提で物事を考えています。また、「完璧にやろうと思えば時間をかけることもできます」が、それをやると、どうせ続かないという事も知っています。

続かない人は「しっかりやろう」とか「頑張っやろう」という感じで私はそんな事ができるなら、みんなスーパーマンだ！くらいに思っていますので、「できない」という前提で物事を考えています。基本的な考え方としては「人は続かないしやらないので、そういう人でもできるような環境から始める」また「完璧にやらない」という考え方です。例として、ジムに行くときにも「質が高くても遠くのジムに人はいかない」「質が低くても近くにあるジム」にはいく。という感じです。

よほど汚いジムとかなら別ですが、最近のジムは大して変わらないので、**そこそこのスペックで、なんだったら会社の帰り道にあるとか、近所の通り道にあるとか、そういう感じがベスト**です。人はジムの機能や綺麗さとかで選びますが、そんな物で選んでも「どうせいかない」のでお金の無駄です。習慣化するには、「近所で十分」です。

これを分かってないと、習慣化はできません。機能を追うのは「習慣化できてから考えればいい」です。習慣化できれば、どんなレベルの高い物を求めますし、どんないい物を使うようになります。でも、最初はとにかく「やりやすさ一択」です。



適当でもいいから記録！を目指そう

そして次に重要なのは「**適当でもいいから記録しよう**」という事。プチ断食や栄養管理これを感じてやっていると、おそらく人は続きません。ですので、最近では栄養、カロリー管理用のアプリを使いアプリに従って続けたりしています。重要なのもう一度いいますが、「**感覚や感情では人は継続しません**」私を一番信じていないのは私です（笑）なぜ昨日までやらなかったことを、今日から毎日できると思うのだろう。それこそ意識が高い人の領域じゃないですか？ですから、「**頑張っやせる**」という**概念自体がそもそも間違えている**のです。頑張らなくていいです。最近では習慣化するために、あすけんアプリをつけていますが、何となく出来たらOK、やらなくてもOKくらいのゆるい感じでやるのがコツです。ただ、毎日このアプリをチェックするくらいはしています。これも適当です（笑）



当院で施術を受けられた患者様の声

当院に来院される前はどのような状態でしたか？



股関節の痛みで困っていました。



そうだったんですね。どのようなときが一番つらかったですか？



股関節に関する情報発信をしているインターネットのサイトなどを見ながら、自分で改善させようと色々、ストレッチなどしていました。しかし、それは難しく、実際に診てもらおうと思いました



実際に施術を受けられて変化はありましたか？



通いだして半年、股関節は痛みも取れ、快調です。そして、毎回教えていただける良い体の動かし方は、とても有り難く、それが1つずつ増えていくことが、施術と併せて楽しみでした。今後、教えていただいたことを生活に取り入れながら、健康的に過ごしていこうと思います。



治療を始めてすぐの時は、今のような状態になれると思っていましたか？



不安はありましたが、最初に今後の見通しや計画をお話し頂いたので、信じてついていきました。



当院では腰の痛みやしびれの症状でお悩みの方も多くいらっしゃいます。“一生歩けるを当たり前”という当院の願いから、歩けなくなる可能性のある腰のお悩みは少しでも早い段階で改善していただきたいと考えています。初めての方は初回8,900円のところ、**1回2,980円で治療を受けていただくことができます**ので、腰のことで気になる症状やお困りの症状がある方はお気軽にご予約ください。まずは原因やセルフケアを知りたい方は右のQRコードからホームページをご参照ください。



チンゲンサイのごまおかかナムル

目安
5分



材料 2人前

- ・チンゲンサイ・・・・・・・・・・1株
- (A)すりごま、いりごま・・・・各小さじ1
- (A)ごま油・・・・・・・・・・小さじ2
- (A)醤油・・・・・・・・・・小さじ1/2
- (A)鶏ガラスープの素・・・・・・小さじ1/3
- (A)かつおぶし・・・・・・・・・・1袋

今回は『チンゲンサイ』を使った簡単レシピをご紹介します。しゃきしゃきの歯ごたえと鮮やかな緑色。そんなチンゲンサイは、β-カロテンが豊富で**β-カロテンには強い抗酸化作用があり、生活習慣病や老化の予防効果が期待**できます。また、チンゲンサイには、β-カロテンと同様に抗酸化作用のあるビタミンCが含まれており、**風邪に対する抵抗力を高める、日焼けを防ぐ**などの作用が期待できます。

1 チンゲンサイは3cm幅に切り、耐熱ボウルに茎→葉の順に入れる。ふんわりとラップをし、600wのレンジで2分ほど加熱する。

1



2 加熱したチンゲンサイは、キッチンペーパーで水気を拭き取る。

2



3 ②と(A)と混ぜ合わせる。

3



4 お皿に盛り付たら完成♪