

『理想の自分に』とは？

理想の自分に、では主に筋肉トレーニング・フィットネスについて学んでいきます。減量期間で体重を落とした後、自身の思い描く理想像は個人差があり、ゴールも違います。まず初めに身体の構造、筋肉、筋トレのやり方などを根本から学びます。理想の自分に、で学ぶことで筋トレから食事の管理まで全てを自身で計画し、行うことができるため、現代流行りのパーソナルジムへと通う必要がなくなります。更に、痩せて満足の方でも、必要最低限の効率的なフィットネスを学ぶことで筋力の衰えを止める方法を学びます。

結論として

①筋肉・身体の構造を学ぶ。

②ボディメイキングをする上でのメリット・デメリットを知り、自身の生活にも着眼し、理想の自分への目的を決めていきます。

③実際にボディメイキングを開始します。

④『美容特化』のパスワードを覚えてもらい、次のステップへと進みます。

※ダイエット = 健康 = 美容は全て繋がっています。

身体の中から土台を作ることで本当の美容について学ぶことができる。という考えの元パスワードを設けています。



もくじ

はじめに

筋肉について

必要に応じて成長する

26歳以降筋力が低下しはじめる

使えば衰えない

使わなければ衰える

負荷を欠ければ肥大化する

筋肥大に糖質は必要不可欠

糖質の摂り方

たんぱく質について

たんぱく質の摂り方

プロテインの選び方

実践編

実践編について

アイソメトリクス運動について

アイソメトリクス運動(各部位のやり方)

アイソメトリクス運動(引き締め編)

ボディメイキング

筋力トレーニングのやり方

筋力トレーニングの注意点

2週間のウォーミングアップ

筋トレをやるのか？やらないのか？

マイオカインって知ってる？

1週間のスケジュール

まとめ

