

40代の体を“順番”で整える | 30日で自走する再設計プログラム（講義編）

はじめに（目的・合格ライン・使い方）

この教材は、
「もっと食事を減らす」「運動量を増やす」「意志で我慢する」
そうした努力を積み重ねるための教材ではありません。
40代の体が変わりにくくなるのは、努力不足ではなく、
体を整える“順番”がズレたまま頑張ってしまうことが原因
になっているケースがほとんどです。
このプログラムの目的は、
体型を変えることではなく、まずは
体が自然に変わっていく状態を、
自力で作れるようになること（=自走）です。

この教材のゴール（合格ライン）

30日後、次の状態になっていれば成功です。

- ・迷ったときに「何から整えるべきか」を順番で判断できる
- ・“やること”が増えるのではなく、**最優先の1つ**に戻して立て直せる
- ・一時的な体重の上下で崩れず、**同じルールで淡々と継続**できる

※体重や体脂肪の変化は結果としてついてきます。
この教材は「結果を出すための行動の設計図」を作るものです。

使い方（最短で成果につながる読み方）

1. **最初は全部やらないでください。**
この教材は「1つだけ徹底」が最も強い設計です。
2. まずは講義を読み、
「順番」と「最優先ゾーン（最初に整える場所）」を理解してください。
3. 次に実践へ進みます。
実践中に迷ったら、頑張っ**て追加するのではなく、
最優先ゾーンに戻る**のが正解です。

よくある失敗（最初に避けてほしいこと）

- ・いきなり食事制限・運動強化から始める
 - ・すべてを完璧にやろうとして、3日で止まる
 - ・体重だけを見て不安になり、方針を変え続ける
- この教材では、こうした失敗が起きないように、
「判断の順番」と「戻り方」を先に固定します。

ここから先は講義編です。
焦らず、増やさず、順番で整えていきましょう。

この教材は“知識を増やすため”ではなく、“迷わない判断基準を固定するため”に使ってください。

目 次 項 目 (講義編)

※目次のリンク (ページジャンプ) について

このPDFは、目次をタップ/クリックすると該当ページへ移動できるように設定しています。ただし、スマホ・タブレットの閲覧アプリ/ブラウザ/表示設定によってはリンクが反応しない場合があります。

その場合は、お手数ですがページ番号を手動で移動してください。

※目次リンクが反応しない場合の対処

- ・ iPhone/Android：標準のPDF表示で反応しない場合は、別のPDFアプリ（例：Adobe Acrobat など）で開くと動作することがあります。
- ・ それでも難しい場合：ページ番号を手動移動してください（目次に記載のページから探せます）。

[はじめに \(目的・合格ライン・使い方\)](#)

[今日のゴールは「全部やる」ではなく“1つだけ徹底”です](#)

[このPDFの使い方 | 30日で“自走”するための手順](#)

[テーマ1 成功できるダイエットのしくみ](#)

[テーマ2 ダイエットに失敗する理由](#)

[テーマ3 痩せる体を取り戻す方法・運動編](#)

[テーマ4 痩せる体を取り戻す方法・食事編](#)

[テーマ5 痩せる体を取り戻す方法・睡眠/ストレス編](#)

[テーマ6 ダイエット実践編 \(ダイエット体験記\)](#)

目 次 項 目 (実践編)

※目次のリンク (ページジャンプ) について

このPDFは、目次をタップ/クリックすると該当ページへ移動できるように設定しています。ただし、スマホ・タブレットの閲覧アプリ/ブラウザ/表示設定によってはリンクが反応しない場合があります。その場合は、お手数ですがページ番号を手動で移動してください。

※目次リンクが反応しない場合の対処

- ・ iPhone/Android：標準のPDF表示で反応しない場合は、別のPDFアプリ（例：Adobe Acrobat など）で開くと動作することがあります。
- ・ それでも難しい場合：ページ番号を手動移動してください（目次に記載のページから探せます）。

[結局何から始めれば良いの？自己診断チェックシートで今後の行動方針をハッキリさせよう](#)

[あなた専用・最初の7日アクションプラン](#)

[30日ロードマップ \(合格ライン\) —これだけでできればOK](#)

[計測ルール | 数字に振り回されず“正しく判断する”ために](#)

[よくあるつまずき5つと「戻し方」—これで迷子になりません](#)

[完全独学の進め方 | Q&A で“自力で修正”する手順](#)

Q&A 大全集

【Q&A 講義編：テーマ別】

- テーマ0 この教材の前提と使い方（迷子防止）
- テーマ1 成功できるダイエットのしくみ（仕組み理解）
- テーマ2 失敗する理由（詰みポイントの先回り）
- テーマ3 運動編（頑張りすぎて崩れる人の保険）
- テーマ4 食事編（我慢に戻らないための基準固定）
- テーマ5 睡眠・ストレス編（夜に崩れる本丸）
- テーマ6 30日自走の判断基準（迷わないための言語化）

【Q&A 実践編：項目別】

- 項目1 自己診断（最優先ゾーン決定）
- 項目2 最初の7日行動（1つだけ徹底の運用）
- 項目3 30日ロードマップ（週ごとの迷い潰し）
- 項目4 計測ルール（数字で崩れないための固定）
- 項目5 よくあるつまずき（症状別の即修正）
- 項目6 シーン別トラブル（現場で必ず起きるやつ）
- 項目7 Q&Aの使い方（自力で修正して自走する）

【Q&A 講義編：テーマ別】

テーマ0 この教材の前提と使い方（迷子防止）

Q01 この教材は「食事を減らす・運動を増やす」教材じゃないって、具体的にどういう意味？

この教材は、「量を削る」「回数を増やす」という“足し引き”で体を変える設計ではありません。

扱っているのは、量ではなく“順番”です。

多くの40代がうまくいかない理由は、食事や運動の努力が足りないからではなく、休めていない状態で動き

回復できていない状態で削り

整っていない状態で我慢している

という「順番の逆転」にあります。

体は、

休む

↓

動く

↓

燃える

↓

食べる

↓

また休む

この循環で動いています。

この循環が崩れている状態で

食事を減らす・運動を増やすを繰り返すと、

一時的に体重は動いても、

夜に崩れ、食欲が暴走し、リバウンドします。

この教材は、

「削る」「増やす」ではなく、

崩れている順番を“戻す”ための教材です。

だからこそ、

意志よりも構造。

根性よりも設計。

それが前提です。

Q09 ダイエットの成否を決める4習慣（運動・食事・睡眠・ストレス）の優先順位は？

優先順位は、固定です。

睡眠
ストレス
食事
運動

この順です。
理由は単純です。
睡眠が崩れると、
食欲ホルモンが乱れ
判断力が落ち
甘いものを欲し
代謝が下がります。

ストレスが強いと、
コルチゾールが増え
脂肪を溜め込み
夜に食べたくなります。

つまり、
睡眠とストレスが崩れた状態で
食事や運動をいじっても、
土台が不安定なままです。

まず整えるのは、

夜の質
回復の質
呼吸の深さ

ここです。
食事はその次。

運動は最後。
運動は「整った体」に対しては強力ですが、
崩れた体に対しては負担になります。
この順番を守るだけで、
ダイエットの成功率は一気に上がります。

結局何から始めれば良いの？

自己診断チェックシートで

今後の行動方針をハッキリさせよう

あなたが今すぐ変えるべき「最優先の生活習慣」はどこか？

このチェックは、セミナー内容を「自分専用の行動計画」に落とし込むためのものです。
直感でOK。過去1週間の自分を思い出しながら教えてください。

① 食事習慣チェック

当てはまるものに✓を入れてください。

- 朝食を抜く、または菓子パン・甘い飲み物だけで済ませることが多い
- たんぱく質（肉・魚・卵・豆類）を意識していない

② 活動習慣チェック（運動・日常動作）

- 1日の大半を座って過ごしている
- 階段よりエレベーターを選ぶことが多い

③ 睡眠習慣チェック

- 睡眠時間が6時間未満の日が多い
- 寝る直前までスマホ・PC・テレビを見ている

④ ストレス・メンタル習慣チェック

- イライラや不安を感じる時間が多い
- ストレス解消が「食べること」になっている

Q03 最初に全部やってはいけない理由は？「1つだけ徹底」が最強な根拠は？

全部やると、
どれも中途半端になります。
そして中途半端は、
脳に「失敗」の印象を残します。
人は、
成功体験が積み上がるほど継続できます。
逆に、
同時に3つ変えて3つ崩れると、
「やっぱり自分は続かない」という
誤った自己認識が固定されます。
1つだけ徹底する理由は、
成功率を最大化するため
再現性を高めるため
修正ポイントを明確にするため
です。
変数を1つにすれば、
うまくいった原因も
崩れた原因も明確になります。
ダイエットは気合の問題ではなく、
検証可能な設計の問題です。
だから最初の7日は、
「1つだけ」。
これが最強です。

この教材ではさらに、

- ・夜に食欲が暴走する本当の理由
- ・40代で代謝が落ちる“順番の崩れ”
- ・リバウンドしにくい戻し方
- ・数字に振り回されない計測ルール
- ・仕事・家事が忙しくても続く習慣設計
- ・「何をやるか」より「何から整えるか」の判断基準

を、30日で自走できる形に体系化しています。