

ダイエット大全

デブを強制終了！
リバウンド無し、余り皮なし、
最短できれいに痩せる究極のダイエットメソッド

馬上ムツネグ



目次

第1章

マインド編

・はじめに（脳の肥満から改善すべき理由）	14
・死を早める行為（消化とは死を早める行為）	17
・デブにしかないシステム	22
・体重を減らす世界一シンプルで、もっと簡単な方法	28
・空腹とは若返りのサイン	35
・若返りなおかつ1日の限界活動を格段に飛躍させる方法	39
・食べたいものが食べれない不幸	45
・カラダに「良さげ」な食べ物	48
・得をする食べ方（1日1食だとなぜ得をするのか？）	52
・カロリーが低いものを食べても逆効果	55
・食べない言い訳作り	58
・食べながらダイエットの方が難しい	61
・食事に気を使うな	64
・内臓はさばらせろ	69

・氷水は危険な飲み物	72
・水を5リット飲もう	75
・最強の毒消し草	81
・ダイエット器具を買ったりすればするほど痩せられない理由	..	84

第 2 章

食事实践編

・痩せる水と油 90
・ナイフとフォークでおにぎりを 93
・ビールや食べる事をどうやって我慢するのか？ 100
・食欲がなくなるテク 108
・空腹を我慢する 3 つのアイデア 110
・断食のデメリットと解決策 113
☆馬上式断食メソッド☆ 116

第3章

モチベーション編

・筋トレがしたくなる話	154
・ダイエットは究極の娯楽である	159
・運動はしたくないけど痩せたい	164
・☆付録☆フルマラソンに挑戦レポート	167
・痩せたければ絶対に走ってはいけない	170
・痩せている実感を強制的に感じさせる簡単な方法	...	176
・筋肉が落ちずに体脂肪だけを落とす	178
・誰でも筋トレしないといけない理由	182
・肥れない仕組み(筋肉貯金)	186

第4章

筋トレ実践編

・今すぐはじめられる筋トレ	…………… 190
・最大深点を意識してみた	…………… 204
・急に痩せてもダルダルにならない秘密	…………… 217
・有効な有酸素運動	…………… 221
・☆馬上式筋トレメソッド☆	…………… 227

※ベンチプレスで 100kg 超えをあげるカラダ

第 5 章

世界一安価な麻薬

・世界一安価な麻薬 237
・少ない餌で太らせる（抗生物質） 244
・デブの感染と予防 247
・ガンの嫌いな食べ物 250
・人口維持の為の安価な食料 255
・筋トレスケジュール表 タイムテーブル 261
・終わりに 264
・著者紹介 267

第1章

-マインド編-

-はじめに (脳の肥満から改善すべき理由)-

私はこのダイエットを開始した時点で体重が 102kg ありました。

そして、8ヶ月後にマイナス 38kg を達成し、体重は 64kg に。

これから、その方法について「マインド」、「運動」、「食事」、「知識」に分けてお話ししていきます。

現代社会で肥満はかなり深刻な問題となっています。

私も体重が 102kg ありましたし、何度もダイエットをし、失敗を重ねてきました。

では、今回の成功と今までの失敗とでは何が違っていたのでしょうか？

多くの方がダイエットに挑戦して、失敗してしまうのはなぜなのでしょう？

その辺についても詳しく話をしていきたいと思います。

ダイエットに大事なものは意志の強さや、摂取するカロリー量ではありません。

ダイエットをする前にマインドセット（考え方）を変える必要があるのです。

最初に、そのマインドセット(考え方)についてお話ししたいと思います。

ダイエットを始めようと思った場合、あなたはこういった事を大切にしますか？

食事の回数を気にしますか？

それともいかに運動せずに痩せようかを重要視しますか？

それともいかにカロリーの低いものをたくさん食べようかという事を考えますか？

あなたはこういったことを考えるのでしょうか？

これは多くのダイエッターが犯す過ちなのですが、**太っている人の考え方や行動**
というのはそもそも太るような考え方や生活リズムなのです。

ですので、あなたが**最初に考える事のほとんどが失敗**に終わります。

私は運動や食事制限ももちろんなのですが、一番最初に痩せるべきはそのマ
インドセット **「肥満思考」**だと考えます。

まずは、そこから改善しなければダメだということです。

例えば、「なるべく食事の回数は減らさずにダイエットしたい」という考え方は
「食事は1日1回のみ」と変える。

「なるべく辛い運動はせずに痩せたい」という考え方は、**「痩せるために運動するの**
は当たり前だ」と変える。

「カロリーの高いものを食べて痩せる」という考え方も、**「カロリーの高いものを食**
べても空腹は抑えられない」という風にその考え方を変えていくのです。

このように、考え方を変えずにダイエットを成功させる事は、難しいという事を
今から伝えていきます。

そして、「意志が弱いからダイエットができない」という人が少なくありませんが、

人間は基本的に意志が弱い生き物です。

大事なのは**意志を強くする事ではなく、弱い意志をいかに強い刺激から守るのか？**ということです。

例えばですが、ダイエット中に間食が止められませんという人は、そもそもお菓子のある環境に行かない、もしくは買わないことを心がけてください。

それが弱い意志を守ることにつながります。

はっきり言って、ダイエットを始めると人付き合いが悪くなるので、人からは嫌われると思います。

ですが、余分な人間関係も落ちていくのでかえって人脈を整理できるかもしれません。

人生の時間は限られています。

「本当に大切な人にだけ」、自分の時間を使って欲しいのです。

脳内の肥満から改善して行こう。

肥満の考え方はゴミ箱にポイして、痩せる人の考え方を取り入れましょう。

脳から肥満を改善する理由です。