

TENKUNNEWSLETTER

テックトレイン新年号
2013

成功!
ドMダイエット
怖い!
偽オークション
便利!
スマートフォン

結婚します!
スマホに変えました!

新春恒例
芸能人ブレイク予想
VOL.14 天空広告

執筆/岡崎淳一 矢田渚 近藤宏樹 山田あかね

「矢田(ヤダ)くん、最近痩せた!?!」 ドMダイエット という声、続出!! の効果絶大!?! 私、矢田渚、 10kg超のダイエットに成功!



夜はファミリーマートのサラダと、ドレッシング。これでお腹一杯。

前回のTNL (TENKU NEWS LETTER) でご紹介した

営業に向う先々で、「また太った!?!」と言われ続ける日々……。そんな皆さんからの「口撃」から逃れるべく敢行したダイエット生活。(笑) 見事10kg以上のダイエットに成功したのですが、ここでは、今回のダイエットを通し私が感じたことや学んだことを綴って行きたいと思います。

あくまでも私の主観です。悪しからずご了承下さい。

●『身体はそんなに欲してない』ということ。

太っていた頃の私は、朝ごはんを食べない代わりに、昼食、そして会社上がりの夕食(夜食)は、好きなモノを好きなだけ食べ、飲んでいました。しかし、夕食(夜食)前にランニングに出掛け、「狂った満腹中枢を正常化」してあげることで、少量のコンビニで買ったサラダのみでもお腹が膨れるように、「腹八分目」まで達すれば、あとは惰性で時間と共にお腹も満たされていきます。

●1日に1回は、『お腹一杯』になること。

とはいっても、流石にサラダのみではお腹が空きます。そこで、多くのエネルギーを摂取しても、消化運動の恩恵を存分に受けられる昼食は、好きなモノをお腹一杯食します。相田みつをさんではないですが、「にんげんだもの」。我慢ばかりしてはストレス過多で絶対に長続きしません。間違った食習慣を少しずつ少しずつ軌道修正していくこと。きっとこれが大切なんです。^^

●『痩せる理由』があるから“継続”できる。

実は、これが1番大切だったりして。私には明確な目標があります。それは、「結婚式を控える今年の6月1日までに体重を70kg未満にすること」です。やはり、一生に一度の晴れ舞台ということで、多くの友人知人からも「絶対痩せるべきだ!」と喝を貰いました。将来自分に子供が出来たとき、またその子供が結婚するとき、きっと私達の晴れ姿に再度触れ直す機会があると思います。その度に落胆したくないですもの……。 (笑) きっと、結婚式は人生で最高に嬉しいひとときだと思います。その時を自分のベストコンディションで迎えたい。だから私は、目標体重を必ず達成してみせます! 目指せ! 70kg未満!



芸能人ブレイク予想 2013

「先取りすぎて誰もわからないっ!!!」
でお馴染みの新春恒例企画!! 今まであまり知られていないけど、今年よくテレビで見かけるようになるタレントさんをトレンドコーディネーター岡崎が
大予想! いつもテレビを見る時間のない皆様も、この3人の顔と名前を覚えてさえいたらツイを
気取れます(笑)今回はわたしの持ち分スペースも
少ないので3名だけピックアップ!

上間 美緒
mio uema
女性誌「non-no」専属モデル
1993年生

山本 美月
miduki yamamoto
女性誌「CanCam」専属モデル
1991年生

土屋 太鳳
tao tsuchiya
進研ゼミCM・
ドラマ「鈴木先生」出演
1995年生
2年後くらいに読み返してもらえると
きっと高評価を頂けるはず。

要このコ達を
千エッワを!!

