

「2 ヶ月で理想のカラダを手に入れる  
超簡単な方法を教えます！肉体改造解  
体新書～前編」

by 筋トレダイエット請負人@KEN

### 【著作権について】

「肉体改造解体新書～無料レポート編」（以下、本書と記載）は著作権法で保護されている著作物です。本書の取り扱いには以下の点にご注意下さい。

- 本書の著作権は作成者に属します。
- 著作権の許可なく、本書の一部または全部をあらゆるデータ蓄積手段（印刷物、電子ファイル、ビデオ、レコーダー、インターネット等）により、複製、転載、流出、転売（オークション含む）する事を禁じます。

### 【免責事項】

本書はこれまでの経験を元に、筋肉を発達させていくためのアドバイスとノウハウをまとめたものであり、全ての読者に結果を保証するものではありません。トレーニングや食事方法など、自身の体調管理の下で行うようにし、掛かりつけの専門医師などおられる場合は、医師に相談の上で実行して下さい。本書を利用することにより生じたいかなる障害につきましても、一切の責任を負いません。全て自己の責任で行うこととします。

「肉体改造解体新書～無料レポート 前編」管理人のKENです。この度は無料講座のダウンロード、ありがとうございます。前編では筋トレやダイエットへの基礎知識、そして後編では実際に管理人KENが実践して成功した肉体改造を筋トレ、有酸素運動、栄養の観点から検証して結果が出た方法について詳しくそして分かりやすく記しています。

だから2ヶ月間はその通りにやってみて下さい。たったの60日間だけでいいのです。

週2回は筋トレをやらしてもらいますが、トレーニングは30分で終わるので辛いことはありません。1ヶ月もすれば、結果がどんどんついてきてモチベーションも上がって「これではもの足りない！」とってしまうことでしょう（笑）

筋トレは「ロールプレイングゲーム」に例えられます。もちろん主役はあなた自身で効率の良い筋トレノウハウを見つけて、それを使い自分を強化していく。そして最終的にはボス（過去の変われなかった自分）を倒して、姫（理想の肉体）を手に入れる。たったこれだけです。普通の筋トレをしていたら、レベルアップするのに時間もかかるし効率が悪いのです。そしてゲームクリアする前に飽きて、やめてしまうのです。でもあなたは違いますよね、私が成功したノウハウを全て教えますから（笑）だから、2ヶ月間で自分の殻を破ってみて下さい。意外と簡単に肉体改造成功できてしまうものですよ（笑笑）

<目次>

\*はじめに\*

\*第一部\*人はなぜ太るのか？

\*第二部\*理想のボディへの最短距離！僕が実践した

筋トレ方法

\*追伸

## \* はじめに

どうも、KENです。

僕の『肉体改造解体新書～前編』を手にとってくれてありがとうございます。

そして僕は今でこそ肉体改造のレポートを作り、偉そうにメール講座で情報発信

していますが、2年前は誰が見ても『太りすぎだろっ!』て思えるくらいの

極度のメタボでした(笑)

### 『これはマジバナです (笑)』

またその当時はダンベルや、バーベルトレーニングのやり方も全くわからず腕立て伏せや

スクワットくらいをするしか筋トレのやり方を知らないド素人でした。

でも絶対に肉体改造を成功させてやるという強い意志だけは誰にも負けなかったので

肉体改造、つまり筋トレやダイエットについて片っ端から調べて知識だけは大量に

得ることができました。

しかしあなたもご存知の通り、知識だけあっても実際に肉体改造を実践しない限り

カラダが変わることはまずありえません。

そんなことは解っていたのですが、僕はどうしても実践できない理由があったのです。

それはたくさんの筋トレ雑誌や、またはネットでのブログやHPを調べても、最終的には

**肉体改造をするにはどんなに早くても1年間かかるという結論に達していたから。**

これは普通の筋トレでトレーニングをしている限りは揺るがない『不変の事実』です。

そして僕は極度に飽きっぽいから、辛いだけで全く実践したことの無い筋トレを1年間も

しかも1回のトレーニング時間を2時間、週3回も続けるのは100%無理と悟っていた

からぶっちゃけ行動に移せませんでした。

でも、そんな時に僕はあるボディビルダーのトレーニング方法からヒントを得て

量(回数)重視ではない、『質』重視のトレーニング法と出会い、そのノウハウで

2ヶ月間という超短期間で極度のメタボから理想のカラダを手にすることができたのです。

そして、その肉体改造ノウハウをあなたに肉体改造解体新書を通じて教えていきます。

**なぜなら僕は本気で肉体改造をしたい人を応援したいから。**

**そして正しいノウハウでトレーニングをすれば、たとえ2ヶ月でもカラダは変わるから。**

それをわかっていないで、**ありきたりのトレーニング方法**で筋トレをしている人が

マジ多すぎです(汗)

だからもしあなたが**ありきたりの腕立て伏せ**などの筋トレで、カラダを短期間で変えよう

と思っているなら目を覚まして下さい。

はっきりいってそれは無理な話です（笑）

だから僕の肉体改造解体新書を読んで正しい方法を身につけて下さい。

またこのレポートに関しては、僕が配布するレポートの一部であり、二ヶ月間で逆三角形

のカッコいいカラダを目指す『無料メール講座』の中では**肉体改造解体新書～後編**と

他にも2つの優良レポートを配っています。

だからそれらのレポートも参考にしてみてくださいね。

そしてまずは最速で効果を出すために必要な知識を、この肉体改造解体新書～前編で

あなたに伝えていきます。

次に無料メール講座では肉体改造解体新書～後編やその他のレポートで、筋トレや

有酸素運動、食事管理などの実践的な方法を中心にお伝えします。

だからもし前編を読んでみて、絶対に俺も肉体改造を成功させたい！と思ったら、2ヶ月

間で逆三角形のカッコいいカラダを作るための無料メール講座に登録してみてください。

さて、前置きは以上にして本編に進んで行きたいと思います。

## \*第一部\*なぜ太るのか？

ここでまず始めに、あなたに質問があります。

どうして太ってしまうのでしょうか？



「あなたはわかりますか??」

ぽっこり出た下腹に、ブヨブヨにたるんだ腕、そしてむくんでしまった顔・・・

すっかり太ってしまった自分を見るたびに、

「これじゃあ、女の子にも相手にされないよ・・・」

こんな風に思いながら、ため息をついている人は多いですよ(笑)

僕もぶっちゃけ昔はそう思いながら、憂鬱な毎日を過ごして  
いました (苦笑)

そして、1度太るとなかなか痩せる事はできません。

これは、ほとんどの方が身をもって実感されていることです。

ぶっちゃけ、僕は30歳を超えてから体重が激増して85KGありました(笑)

あっ、でも今はもう肉体改造したんで逆三角形の腹筋の割れたセクシーなカラダ

を手に入れましたけどね。

でも、あなただって肉体改造のやり方次第では、女性がうっとりしてしまうような

セクシーボディを2ヶ月間で作ることは案外簡単です。

つまり、肉体改造なんて目標を達成するんだというしっかりとした強い決意があればOK。

そして正しい筋トレ方法と必要な知識を絡めて実践すれば理想のカラダを手に入れること

は難しくありません。

だから、僕がこの「肉体改造解体新書～前編」と「メール講座」、そして「肉体改造解体

新書～後編」で僕自身が実践して結果を出した方法を出し惜しみなく教えていきますから

ご安心下さい。



それでは、まずは「なぜ太ってしまうのか??」という理由について少し

考えてみて下さい。

なぜこういう質問をあなたにするのかというと、太ってしまう理由がわかれば、

その理由になることをしなければいいだけだからです。

「さて、なぜだか分かりますか？」

実は、太ってしまう1番の理由は

活動量（運動量）の減少によって筋肉が衰え、その結果、基礎代謝が低下するからです。

特に男性の場合、年を重ねるにつれて仕事や接待、お酒の付き合いが多くなります。

そして、日常生活で運動する機会が減ってしまうため、筋肉量が落ちてしまいます。

また、若い人でも今はインターネットで何でも探して、手に入れられる時代です。

だからぶっちゃけ、家にずっといても普通に生活ができてしまいます。

なぜなら、買い物は食料品でさえもネットで全て買うことができるので（笑）

こうして運動をしない生活を繰り返し、ただ飲んで食うだけの毎日を過ごしていると

筋肉がどんどん減ってしまいます。

また、全身の筋肉は心臓に血液を送り込むポンプの役割もしていますから、筋肉量が低下すると体の血の巡りも悪くなってしまいます。

そうすると当然、**安静時に消費するエネルギーである「基礎代謝量」も減少します。**

基礎代謝とは、呼吸や体温調整など生命を維持するために消費されるエネルギーで、

眠っている間でも消費されています。人間が生きていくうえで絶対に消費される

エネルギーです。基礎代謝は男性 16 歳、女性 14 歳をピークに下がります。

そして基礎代謝は消費される全エネルギーの約 70%を占めています。

**この基礎代謝は肉体改造において超重要項目なので**

**しっかりとあなたの脳みそにインプットして下さい。**

**「冗談ぬきで基礎代謝は超重要ですよ！」**

だから絶対に覚えて、しっかりとその意味を理解してくださいね。

基礎代謝が上がると、運動をしていないときでも消費エネルギー量が増えるので

脂肪が燃えやすくなります。

逆に基礎代謝が下がると脂肪が燃えてくれないので太りやすいカラダになってしまいます。

つまり、太っている状態は筋肉量が減ってしまい、基礎代謝が下がっている状態です。

このような状態で、運動もしないで好き勝手飲み食いしていると・・・

「もうおわかりですね？」

そうです、体で消費するエネルギー量（基礎代謝量）よりも 食事によって取り込まれる

エネルギー量が多くなってしまいます。

**食事から摂取するエネルギー>カラダで消費するエネルギー**

そして、必要以上に摂取されたエネルギーは 体脂肪となって体に蓄積されていくのです。

これが、カラダに脂肪がついて太っていく仕組みなのです。

「つまり、デブになってしまう悲しい仕組みです（笑）」

ということは、「食事を控えて摂取するエネルギーを抑えたら、体脂肪は減るのでは？」

と考えることができますよね。

はい、たしかに体脂肪は少しだけ減ります（笑）

でも、基礎代謝が低い状態であるのは変わらないので効果的な方法とは言えません。

つまり基礎代謝が低いということは、リバウンドをしてしまう

可能性が大きいのです。

そしてまた、無理に食べたいものを我慢する生活をストレスなく長期的に続けることは

非常に困難です。

例えば、もしあなたがとんこつラーメン好きで、今お腹を越すかしているとします。

「あなたは目の前にラーメンを出されて我慢することができますか？」



毎日の仕事に疲れたあと、せめて自分の好きなものくらいは食べたいじゃないですか。

つまり、何のストレスもなく食事制限を続けられる人はいないよね。

**だから、食事制限だけで体脂肪を減らすことは非常に難しいことなのです。**

そして、ここで僕があなたに勧めたい方法が、さっきの「食事を控えて体脂肪は減らす」

のとは真逆の方法です。

「つまり、筋肉をつけて全身の基礎代謝量を増やし、  
体脂肪を減らす。」

というやり方です。

重要なのでもう一度言いましょう。

筋肉をつけて全身の基礎代謝を増やして体脂肪を減らすやり方です。

この方法が結局のところ鉄板です。

つまりリバウンドをしないための唯一の方法なのです。

体の安静時における消費エネルギー量（＝基礎代謝量）を増加させ、

「食べても太りにくい体質」へと変身させリバウンド知らずのカラダを作ります。

「つまり、これが僕の肉体改造ノウハウの真骨頂です。」

しかも、筋肉をつけて体脂肪を落とす方法なので、このやり方を実践すると、ただ体脂肪を落とすだけの貧弱な体ではなく、**筋肉で覆われた、いわゆる「ソフトマッチョ」なカラダを同時に手に入れることができます。**

「いかがでしょうか？」

筋肉ナシで、体脂肪だけが落ちた「モヤシみたいな、か弱そうなガリガリ体型」と  
効率よく筋肉をつけながら、体脂肪を劇的に落とした「ブラピみたいなたくましいマッチョ体系」。

「あなたは、どちらになりたいですか？」

・・・当然、「ソフトマッチョ」体型ですよ？

100人に聞いたら100人がそう答えるでしょう（笑）

そのため、憧れの「ソフトマッチョ」のカラダを手に入れるためには「**体脂肪を効率よく減らして筋肉をつけること**」が一番のポイントになってきます。

「理屈はわかった、でも今まで様々な筋トレを試してみたけど、全然効果が出なかったのに、2ヶ月間で本当にたくましいカラダになることができるの？」

そうお考えの方がほとんどですよ。

でも、しっかりとした効率の良いトレーニングをすれば、2ヶ月もあれば

理想のカラダになれるのです。

「信じられないようですがコレは事実です！」

本当に2ヶ月もあればあなたの理想のカラダになれるのです。



それでは第二部へ続きます。



## \* 第二部 \* 理想のカラダへの最短距離

普通、筋トレといえば 腕立て、腹筋、スクワット、ダンベル上げを毎日 50 回、100 回・・・

こういうのを思い浮かべますよね？

実際、ソフトマッチョ体型を目指して このような筋トレを実践した経験のある方も

多いのではないかと思いませんか？

「でも、こんな方法で効果があったと実感できた人  
いますか??」

恐らくいないですよ (笑)、皆無だと思います。

確かにこういった古のトレーニング方法でも、これまで一度も体を鍛えたことがない人や

ほとんど筋肉がない人がやれば、多少の効果は期待できるかもしれません。

しかしそれは、2年とか3年間、定期的実践した場合です。

でも、あなたは2ヶ月間で逆三角形の腹筋がパキパキに割れたカッコいいカラダに

なりたいのですよね？

だったらこれらのすぐに結果がでない、効率的でない筋トレは忘れて下さい。

そして、僕が肉体改造解体新書～後編やメール講座で教える筋トレ方法でトレーニング

して下さい。

でも恐らくあなたは、どうして腕立てや腹筋といった多くの人が筋トレの王道と信じて

いるトレーニングがダメなのか。

つまり、それらのトレーニングではなぜ筋肉が大きくなるのかを、疑問に思っている

ことでしょう。

「そりゃ、そうです。僕も昔はそう思っていましたから（笑）」

だから、それらの疑問点をまずは説明することにしますね。

つまりこの腕立てなどの筋トレは持久力を高めて、健康に良い影響を与える事はあり

ますが、筋肉を成長させる（大きくさせる）トレーニング方法ではないからです。

つまり筋トレというよりはむしろ有酸素運動のカテゴリであると僕は理解しています。

だから毎日腕立て・腹筋・スクワットを何十回も頑張っているにも関わらず、効果を期待

して鏡を見ても、思ったように筋肉がついていない・・・

そして結局、全く効果を感じられないから肉体改造を投げ出してあきらめてしまう。

そういう悪循環を多くの方が経験しているのが現実です。

僕のところにもよく来るメール相談はこんな感じです。

「KENさん腕立ての正しいやり方を教えてください！」

でも僕はこう答えます。

「腕立ての正しいやりかたはTARZANとかの雑誌に  
事細かに載ってますよ、でも短期間で結果を出すには腕立て  
では100%無理ですよ！」



何度も言いますが、はっきりいって腕立て・腹筋・スクワットは単なる運動です。

つまりジョギングや水泳、バイクなどと変わりません。

単なる運動をどんなに毎日続けていても 筋肉ムキムキにはなれないように、

腕立て・腹筋・スクワットを毎日何十回も頑張ったところで

憧れの「ソフトマッチョ」体型は半永久的に手に入ることはできません。

つまり、これまで僕たちが「筋トレ」だと信じてきたものは、持久力を高めるものではあっても、僕たちが求めるような短期間で筋肉をつけて逆三角形のカッコいいカラダを手に入れるトレーニングではないということです。

要するに、「筋肉を大きくする」ことが目的なのであれば、「筋肉を大きくする」

トレーニングをしなければいけません。

そして実は、筋肉には「大きくなる条件」というものが2つあります。

#### 条件1

筋肉を大きくするためには、筋肉が大きくならざるを得ない環境を与える

「例えば、真夏の炎天下、体温が上がってくると人間のカラダは汗を出して体を冷やそうとしますよね？」

このように、人体はそれぞれの環境に適応しようとする能力をあらかじめ備えています。

では、これを筋肉に当てはめると、どうでしょうか？

今まで持ったことのない重いものを持って、これまでにない筋力的負荷を感じれば、

あなたの身体は嫌でも筋肉を成長させなければならないと考えます。

つまり、あなたのカラダは筋力的負荷を感じればこう思うのです。

「なんだ、この重さは！まずい！！もっと筋肉を  
増やさないと！！！」

ポイントは「今の筋肉では、この負荷に耐えられない！もっと大きくなないと！！」

と筋肉が感じるような状況を作ってやることです。

ただし 50 回、100 回・・・と続けられるような軽い負荷では 筋肉は大きくなりません。

—  
あくまでも少ない回数（～10 回まで）を限界の筋力で上げられる程度の負荷で

トレーニングすることが重要です。

筋肉の成長に必要なのは、長時間の運動で得られる「筋肉疲労」ではなく 筋肉が限界だと

感じる「絶対的な負荷」なのです。

だから、腕立てのような軽い負荷を何回もこなすといった運動はダメなのです。

つまり腕立てでは高い負荷を与えるのには限界があるということです。

ちなみに腕立て伏せのような自重トレーニングについてもっと詳しく解説したレポートを

メール講座の中で別途配るのでそちらも参考にしてみてくださいね。

タイトルは『腕立て伏せではカラダは変わらない本当の理由』です(笑)

## 条件2

### 筋肉の成長サイクルを守ること

簡単に言うと、「高い負荷で行われたトレーニングによって傷ついた筋肉の機能が、

再び回復することによって、以前よりも強く太い筋肉になる」のことで。

つまり「超回復」です。

骨折したら、骨が前よりも太くなるのと似ています。

この筋肉の成長サイクルを、「超回復」といいます。

「これは超大事なので必ず覚えて下さい。」

この超回復は、通常 48 時間~72 時間かかるといわれており、この期間内に激しい負荷のかかるトレーニングをすればかえって筋肉を壊すことになってしまいます。

筋トレに慣れてきて体が変わってくると、楽しくなり毎日でもトレーニングしたくなる時期が来るでしょう。

でも、ここでトレーニングすると逆効果ということです。

だから、超回復期間は ゆっくりと成長しようとしている筋肉を休めてあげることがとても大切なので注意してくださいね。

以上が「筋肉が大きくなる条件」でした。

さて、ここからは実際に短期間でカラダを変えることができるトレーニングについて

説明していきますね。

まず僕が多くの本や文献、インターネットを調べまくった結果、短期間でカラダを

変えられるトレーニングには2つの方法があることを確信しました。

1つ目は加圧トレーニングといわれるやつです。

加圧トレーニングという言葉は恐らく聞いたことがあるとは思いますが、意味不明の

人がいるといけないので、念のため説明しておきましょう。

加圧トレーニングとは、腕や脚のつけ根を専用のベルトで締めつけ加圧し、血流量を

制限した状態で行うトレーニング方法です。



血流量を制限し、腕、または足に血液を貯留(プーリング)しながらトレーニングを

行う事で腕や足内の乳酸濃度が高まります。



そしてトレーニング後に専用ベルトを外すと高濃度で溜まっていた乳酸が体内に流れていき、それに脳下垂体が反応する事により、成長ホルモンが通常の10倍分泌されるんです。

成長ホルモンは筋肉がトレーニングで傷つくと分泌され、これが超回復中に筋肉の修復を大きく促進するのである。

だから成長ホルモンが出れば出るだけ、トレーニングで傷ついた筋肉は修復され

**回復時に筋肉はより大きくなるのです。**

また加圧トレーニングは有名人も実践しているので最近では人気です。

格闘家の角田信朗、ニコラス・ペタス、田嶋はる選手、プロゴルファーの杉浦輝夫などの有名選手達も実際に実践しています。

でも逆に海外の人はこのトレーニングを実践している人はほんの一握りです。

なぜならこのトレーニングは日本で生まれたからです。

そして外国人は『運動後進国の日本人が考えた方法なんてやるかよ、あほらしい!』

ぐらいに思っているようです(笑)

しかし短期間、短時間で筋肥大ができるということと、低負荷のウエイトでトレーニングが可能というメリットは実証されています。

また一方でデメリットも、あるんですね。実はこれが一般の人には致命的なんです。

加圧トレーニングをやる場合、費用に関しても加圧の器械はかなり高価ですし、専門の指導者がいないと加圧トレーニングはできません。

つまり1回加圧トレーニングをスタジオで受けると、安くても5000円から8000円くらいの費用はかかるので、週2回行ったとしても月に5万円位はかかる計算になります。

でも短期間、短時間での筋肥大が可能という事に着目すれば有効と言えるかもしれません。

お金が結構かかるので僕は実践しませんでした。僕の友達は試してみたそうです。

その結果、その人は女性だったのですが筋肉がつきすぎてしまったと嘆いていました（笑）

だから効果は確実にあるんですよ。

まあ、僕の筋トレノウハウほどあるとは到底思えませんが（笑）

それでは、そろそろ僕が実際に実践しているトレーニングの話に移ります。

僕のノウハウは加圧トレーニングとまず1点完全に違うところがあります。

それは加圧トレーニングが低負荷に対して、僕のトレーニングは高負荷で行なうことです。

つまり重いウェイトで筋肉を刺激しながらトレーニングをします。

『筋トレ初心者がいきなり重いウェイトでトレーニングできるかよ！』と思われる

かもしれませんがこれができるんですよ（笑）

なぜなら1セット×10回とかの、みんながやっている方法でトレーニングをしません。

例えば5セットやったら50回ですよ、これってつらくてしんどくないですか？って思います(笑)

また回数を重ねるわけだから必然的に時間も結構かかります。

でもね、1つのトレーニングに10分、15分もかける必要はないんですよ。

僕のノウハウなら胸、肩、背中、腕と合計8種目ぐらいのトレーニングを一気にやっても30分かかりません。

だから普通の筋トレが1種目15分くらいかかるのに対して、僕のノウハウなら

1種目あたり2〜3分くらいで終わってしまう計算です(笑)

だからカップラーメンにお湯を入れて、待っている時間と同じですね(苦笑)

更にもうその上、普通の筋トレをしっかりとやった時と比べても、僕のノウハウの方が

効果が5倍以上あるといたら実践しない理由はないですよ。

でも今まで1セット×10回の正統派トレーニングでずっと筋トレしてきた人には

なかなか僕のメッセージは届かないんですよ(悲)

つまり、その正統派トレーニングで歯を食いしばりながら2、3年間かけて

ある程度カラダを作ってしまった人にはなおさら届かないというか、僕の話に聞く耳すら

持ってもらえません(苦笑)

なぜなら血のにじむような努力で肉体改造にある程度成功したのに、今更やりかたを

変えるのが悔しいから。

僕はぶっちゃけそんな気持ちが痛いほどわかりますよ。

だってもしそんな人達が僕のトレーニングに乗り換えてしまったら、今まで彼らが  
歯を食いしばりながら耐えてきた、辛さや苦しさがなんだったかわからなくなるから。

だから僕はそんな人達にはトレーニング方法変えたほうがいいとは敢えて言いません。

今までどおり時間をかけて効率の悪いトレーニングをすればいいんじゃないですか。

しかしこれから肉体改造を始めようとしているあなたには、ハッキリ言います。

1セット×10回の正統派トレーニングは忘れて、あなたの記憶から綺麗  
さっぱり消し去って下さい。

そして、僕がこれから教えていくトレーニング方法で2ヶ月間筋トレをして下さい。

前もって言うておきますが、僕は詐欺師でもないし、あなたを騙そうなんて1mmも  
思っていない。

ただ純粹にあなたに理想のカラダを手に入れて人生を変えて欲しいだけです。

『人生が変わると言うちょっと大げさじゃね?』と思うかもしれませんが

そんなことはないですよ。

だって肉体改造に成功すると、自分に自信が持てるようになり性格自体が変わりますよ。

つまり何事にもポジティブシンキングになり、今まで自分自身でも知らなかった一面が  
垣間見えるようになるんですよ。

簡単に言えば、今まではあなたが誰かのフォロワーだったのが、あなた自身がフォローされる側、つまりリーダーになってしまうわけです。

もっとわかりやすく言うと、たくさんの人があなたをフォローしてくれるので、人生が  
よりもっと楽しいものになるということです。

## これは決して大げさではありません！

肉体改造に成功して自分に自信が持てると、男としての絶対的な自信もつくので  
何事にもビビらなくなります。

例えばそれは会社の上司だったり、超綺麗なモデル風の美女だったり、あなたが一目  
置いている友人だったりもします。

カラダが変わるだけでどうしてそうなるの？と思うかも知れませんが、肉体改造すると  
見た目の外面だけではなく、マインド面の内面も鍛えられるのです。

それについては実際に肉体改造に成功してからあなた自身で実感してみてください。

だから『自分には無理だ・・・』なんてネガティブなことは、これから  
死んでも言えなくなるでしょう(笑)

そして最後に僕が実践した筋トレで肉体改造をするメリットについておさらいをします。

### 1、 短期間で筋肉がつく

効率よく筋肉に刺激を与えることで短いトレーニング時間でOK。

だから2ヶ月間という超短期間でがっちり筋肉をつけることができます。

### 2、 基礎代謝がグングン上がり、体脂肪がガンガン燃え出す

筋肉がついてくると、安静時における消費エネルギー（＝基礎代謝）も増加する。

そして増えた筋肉は、今まで落ちなかった体脂肪をどんどん燃焼するようになります。

### 3、 太りにくい体になる

筋肉がついて基礎代謝が上がってくると、食事等で摂取するエネルギーを体脂肪として

溜め込まず、どんどん消費するようになります。その結果、太りにくい体に変身します。

### 4、 憧れの「ソフトマッチョ」体型になれる

筋肉を効率よくつけて、体脂肪を減らすトレーニングを続けることで、自然に

逆三角形で腹筋が6つに割れたセクシーなカラダに変わっていきます。

## 5、全身にエネルギーがみなぎり、若返る

全身の筋肉が発達することで、成長ホルモンの分泌が促進されると、細胞が次々と活性化し、若返りを始めます。個人差はありますが、肌にハリが出てきたり、毛髪が増加したりするなど、見た目にも変化が出てきます。

## 6、疲れ知らずの身体になれる

筋肉が成長してくると、テストステロンという男性ホルモンの分泌量がアップし、全身に活力がみなぎるようになります。ちょっと動いただけで疲労を感じる毎日とは、これでオサラバできます。

## 7、自分に自信がつく

この大変身を自分一人の力でやり遂げることで得られる自信は、何事にも代えがたい価値があるものです。

長年のコンプレックスから抜け出すことはもちろん、それをあなた自身の手で作り出すことで、一人の強い男としての確固たる自信をもって、今後の人生を生きていくことができるでしょう。

さて、ここまでは以下の事をあなたに伝えてきました。

- ・ 人は惰性で生きてると太ってしまう
- ・ 僕が考える肉体改造メソッド

そして、僕がこのレポートで一番伝えたかったことは、筋トレはとても奥が深いので

間違ったやり方をしてしまうと短期間で絶対に結果を出すことは不可能であること。

つまり腕立てやスクワットで30回、50回と数をこなしたところで、筋肉は大きく

ならないので時間の無駄であるということ。

だから、僕は腕立てのような効率的でない筋トレは一切やめました。

なぜなら、非効率的ではっきり言って時間の無駄だからです。



そのかわり誰もが思いつかなかった方法で筋トレをした結果、2ヶ月間という

超短期間で逆三角形のセクシーなカラダを手に入れることができました。

**だから、みなさんも2ヶ月間頑張ってみてください。**

ダイエットや筋トレについてド素人で超メタボだった僕でもできたので、あなたに

できないわけがありませんよ。

**やってやれないことはありません！**

以上で肉体改造解体新書～前編レポートは終わりです。

## \* 追伸

貴重な時間を使って頂き、最後まで本レポートを読んで頂き本当にありがとうございます。

僕がこのレポートを書こうと思ったキッカケはとても単純明快です。

筋トレやダイエットを実践している人が多い割には、結果を出せている人があまりにも少ないと感じているからです。

つまり、しっかりと効果が出るノウハウを学ぼうとせずに、雑誌に書いてある普通でありきたりなノウハウを頭の中でコピーして闇雲に実践しているからです。

そんなやり方でも徹底的にやれば効果が出るかもしれないけれど、1年や2年といった長い月日を要するでしょう。

でも1年や2年初心者がいきなり続けてみて下さいと言われても正直厳しいですよ（笑）

だから僕は実際に自分自身で実践して、結果を出すことができた僕の筋トレノウハウをあなたに教えることにしました。

そしてこのノウハウを忠実に2ヶ月間実践すれば逆三角形のカッコいいカラダを手に入れることができるでしょう。

今回の前編ではその概要を伝えました。そして具体的な実践方法やノウハウを肉体改造解体新書～後編でまとめました。

後編は筋トレの実践方法、有酸素運動、栄養学など肉体改造に必要な知識やノウハウを

全て網羅していて100ページに及ぶレポートとなります。

この後編レポートは無料メール講座に登録してくれて、本気で肉体改造に成功したいと願っている人向けに配っています。

だから肉体改造して健康的で逆三角形のカッコいいカラダを1mmでも手に入れたいと思っている人は、無料メール講座に登録して肉体改造解体新書～後編を読んで実践してみてください。

↓無料メール講座はコチラ

<http://officegreen.biz/mailentry>

肉体改造して自分自身に絶対的な自信を持つことができれば、あなたの人生はより面白くワクワクするものになっていくでしょう。

『肉体改造に成功すればあなたの人生は変わります。。』

これは決して大げさなことではありませんよ。

だからその事実をあなたが実際に肉体改造に成功して体験してみてくださいね。

↓何か質問があればこちらまでメール下さい。

<http://officegreen.biz/contact>