

GREETING

私の身のまわりで起きたこと、最近私が考えている事。

近況報告

大阪・戎橋店で
受付をされている
私のお客様である
井上さんと



いつも、ありがとうございます。

さて、さわやかな高校球児だった私も、あれから約15年が経ち
今では単なる肥満児となってしまいました(涙)。

と言うことで、2月からジムに通っています。

その名も、「トータル・ワークアウト」。

ご存知の方も多いと思います。ケビン山崎氏が主宰されているジムで、
あの清原選手が通っていることで有名です。

いただいた入会案内にあるケビン山崎氏の言葉が、とても印象的でした。

「例えば、残業をして9時まで働いた後でも、

ただ家に帰って寝るのではなく、奥さんと街をデートしたくなる。

そんな活力が湧いてくるカラダをつくります。」

「よし!入会して単なる肥満児からさわやかな肥満児に生まれ変わるぞ!
いやいや、カラダを引き締めてさわやかなおやじになってやるぞ!」と
強い決意で入会しました。

“トータル・ワークアウト”では、まず3週間の厳しいトレーニングと

食生活の改善でカラダの体質を変えることからスタートします。

この最初の3週間が本当にハードでした。まず、15年ぶりの本格的な

トレーニング。週3回のハードなトレーニングにより、不摂生に慣れ

なまま、語りきっていた僕のカラダは悲鳴を上げました。激しい筋肉痛。

しばらくはスーツの上着を着るのにも激痛で顔を歪めてしまうありさまでした。

そして、それ以上につらかったのが食事制限です。炭水化物を始め、

僕の大好きな焼肉も甘いものも乳製品もすべて禁止です。

「何を食べたらいいねん!」って思いながらも、3週間外食を一切せずに
鶏のささみと野菜中心の食事を頂きました。この頃は心身ともにすごつらく、
それぞれ仕事をする気力さえ失いかけていたほどです。

しかし、やはり努力は裏切りません。2週間ほどで筋肉痛もほとんど消え、
食事制限の効果もあってかカラダが引き締まりはじめました。と同時に気力
も復活し何となく活力が湧いてくる実感を持つようになりました。

会社の人たちから、「顔がシャープになったやん。」と言われるようになり、
トレーニング自体もだんだんと負荷を重くして楽しくなってきました。

トレーニングは、毎回プロのトレーナーと1対1でやるのですが、
みなさんいい方ばかりで、トレーニング・食事に対する知識も豊富ですので、
トレーナーの皆さんの存在も楽しくできる大きな要因になっています。

正直入会する前は、時間的にずっと通い続けるのは難しいかなと
思っていたのですが、今は逆に“トータル・ワークアウト”に通うことが
生活の張りになり、いいリズムを生み出してくれています。

何もなければ、どこまでも衰えていくカラダ。心身ともに健康であり続けるために、
今後も楽しく続けていこうと思います。

あっ、原稿を書いていたらもう晩の10時。

今からデートに行きます!

TOTAL Workout
Total Body Transformation

トータル・ワークアウト
URL: www.totalworkout.jp/

感謝!!

FAVORITE

お気に入り

今回は、予防を中心とした審美歯科
「team/WHITE 中井デンタルクリニック」
をご紹介します。

歯のホワイトニングサロン

日本人は、歯に対する意識がとて低い国民だと言われています。
逆に、欧米では歯に対する意識がとて高く、
歯並びの悪い女優さんなんかありえないとのこと。
歯は、「食べる」「しゃべる」など色々な機能に関与しているだけでなく、
何よりも表情の美しさには欠かせない大切なものと言えます。
そんな大切な歯を、治療よりも予防で美しく保ちましようという
コンセプトで新しい歯科のあり方を実現されているのが、
「team/WHITE 中井デンタルクリニック」です。
歯のクリーニングを医院で行うプロフェッショナルケアと
自宅で行うホームケアの両方で行います。
歯のことなら何でも相談に乗ってくれますし、
歯ブラシ選びのアドバイスを含めたホームケアのやり方等も親切に
ご指導いただけます。院長の中井先生はとて気さくな方ですので、
ご興味がありましたら、是非気軽に相談してみてください。

team/WHITE.

10分間クリーニング 2,500円〜

大阪市西区京町堀1-7-5

アルカディーナ京町堀1F

TEL:06-6448-4618

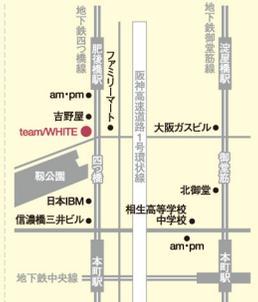
URL:<http://www.t-white.com/>

E-mail:info@t-white.com

休診日:木・日・祝

診療時間:AM10:00~PM6:00

(完全予約制)



左から藤原さん、
中井院長、
中井さん