

## 7日間脂肪燃焼スープ

皆さんはじめまして、ポリテクセンター茨城の太田と申します。ポリテクカレッジ石川の石田さんより紹介を受けました。石田さんとはポリテクセンター滋賀で新人からの3年間を共に過ごしました。四国や和歌山にツーリング・キャンプに行き、楽しかった思い出があります。そんな彼から突然の依頼ではありましたが、快く引き受けた次第です。よろしくお願ひします。

「俺、太ったなあ〜」と感じ始めたのが今から3年前。思えば就職してからというもの、年間5kgのペースで太り続け、学生時代と比べて15kgも太っていました。授業をしていても体が重く感じ、やたらと汗をかく…。運動不足が原因かと思い、トレーニングジムに通い始めました。しかし、それ以上太ることはないが痩せることもない…。今考えると運動することにより食欲旺盛になり、食べ過ぎるという悪循環であったと思います。このままではいけないと思いつつもそれから3年が経過してしまいました。皆さんもこのような経験はないでしょうか？ 実はこんな私が今回7kgの減量に成功しました。そのマル秘減量法をここで紹介させていただきたいと思ひます。

ある日、妻がインターネットで「脂肪燃焼スープ」なるものを見つけました。私自身も調べたところ、食生活に多少の制限はあるものの、「食べれば食べるほど痩せる」とか「安全で何度でも繰り返し行える」など魅力的な数々の体験談が掲載されていました。もともとこのダイエットは心臓外科手術前に安全かつ急速な減量を行うため考案されたものらしく、それならばと半信半疑ではありましたが、試しに始めてみることにしました。脂肪燃焼スープといっても特別な材料を使うわけではなくいたって普通の野菜スープです。ただし1週間の摂取

食品が毎日決まっていて、そのとおりの食生活を送らなければなりません。その他、アルコールは摂取しない、水・お茶・ブラックコーヒー以外は飲まない、砂糖などの甘味料は取らないなどいくつかの注意事項がありました。

しかし、メニューどおりの食生活に急に切り換えることは難しかったので、アルコールは少々、また今までどおりの週に2・3回トレーニングジムでの運動は続けました。この方法を始めて7日後、期待と不安を抱いて計量に臨んだところ、なんと体重4kg減、体脂肪3%減と今まででは想像もできなかった成果を得ることができました。しかも、健康診断においても昨年に比べすべての項目で良い結果を収めることができました。それから何日かインターバルは入れつつ繰り返し行っていますが、開始から3ヵ月たった現在では体重7kg減、体脂肪5%減と自分でも驚くくらいの効果を表し、以前とは比べものにならないくらい体も軽くなりました。

私の体験から脂肪燃焼スープはお金もかからずリバウンドもないという点で絶対オススメです。何といたっても「食べれば食べるほど痩せる」というのが魅力的です。興味のある方は「脂肪燃焼スープ」というキーワードで検索してみてください。毎日が忙しく、なかなか運動ができないという方必見です。ぜひお試しになってはいかがでしょうか。

さて、今回は高度ポリテクセンターの梶原さんです。彼とは同じくポリテクセンター滋賀の同期で、何度か共にトレーニングジムに行った仲です。運動のあとのビールのうまかったこと…。彼はあれから痩せたでしょうか…？ それではよろしくお願ひします。