

黒田ライザップKRD杯優勝

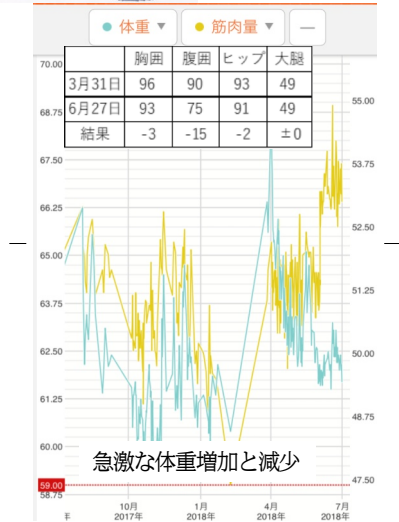
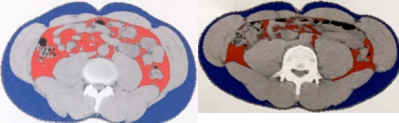
くろだより



発行 黒田亮太
竹六総合医療
コンサルタント

12週間の努力により露出狂症候群を発症の疑い

CT撮影	-6日	1日	27日	56日	85日	結果
内臓脂肪[cm ²]	-	48.0	27.0	20.3	15.5	-32.5
皮下脂肪[cm ²]	-	85.4	77.6	64.0	45.3	-40.1
腹囲[cm](CT)	-	77.3	74.1	72.6	70.3	-7.0
体重(kg)	69.0	64.7	63.4	62.6	62.2	-6.8
体脂肪率(%)	20.2	16.8	15.7	13.1	8.8	-11.4
筋肉量(kg)	52.2	51.0	50.7	51.6	53.8	+1.6



科学的な評価

14号で予告したライザップ潜入捜査。4月6日から8週間16回の予定で開始された。しかし多忙や都合が合わず、12週間で12回と半分のペースで経過した。コミットには週2〜3回が必要とされているが、40才を目前に控え気合と運動で不足分をカバー。毎月腹部CTで科学的に評価し見事に週1回ペースながら結果にコミット。KRD杯(くろ



「お母さん1キロ痩せたのよ」という言葉を人生で100回以上聞いてきた黒田。100キロ減量した筈もなく見た目は変わらない。排便や浮腫、発汗でも1キロはすぐ変わるため、特に女性の●キロ痩せたのよ、という言葉が嫌いだという。今回は事前に血糖測定器を用いて3週間以上にわたり血糖値を測定。推移パターンを把握し食事と運動の内容を決定。体組成計は

ああ脱ぎたい

だ杯参加者1名で優勝し喜びを語った。黒田一栄養と食事の知識は少し増えた程度。何より正しいフォームと適切な重量での筋トレ、サプリメントの知識が成功の秘訣だったと思う。自分だけでは減量は出来るが張りのある上半身を作ることは出来ず、今回人生最高の筋肉量になり行く価値があった。結果、どこでも脱ぎたくなつた。いかに自然に脱いで見せるかが重要」。

日中変動があるためCTで客観的に体内評価した。毎朝晩の体組成計測定に加え、3サイズと大腿周囲径も測定。こうして科学的な評価を行い、内臓と皮下脂肪、腸腰筋の変化を記録した。「どうせ前も太ってなかったでしょ」という言葉に反論するべく、徹底的に減量前の肥満画像と動画の



抱かれない男1位

写真塾の講師提出に「フォアも含めた2枚の写真を提出。自然な景色、動物の撮影の中に異質な裸写真が2枚。福岡以外の東京・大阪・名古屋でも話題となり、変なキャラに認定された。黒田」皆様に笑っていただけ

気になる値段

良いですが、気合があれば週1ペース16回でも十分結果にコミットしますので無駄に長期はおすすめしません。3ヶ月の努力、**約40万円**でこの変化を購入しますか？

編集後記

スペースの都合により具体的な食事法、トレーニングは次号以降にお送りします。私の担当トレーナー自身が九州大会で優勝、受け持ちの中から3名がライザップ九州大会に出場し、週3回のセッションで2名が優勝、1名が準優勝と総ナメ状態でした。筋トレ指導に関して優れた人を付けてほしいと最初に伝えたことで、良い人に出会えたこと感謝しています。6月からマイプロテイン社のライターとしても契約し、女性のプロテインダイエットについて執筆中です。次号以降はその情報とライザップの具体的な内容、造血幹細胞移植ドナーとなり6日間の注射・入院、夜間の大学院へ進学決定の中から選んでお送りします。