

痩せる方法を見つけました！！

ユウ

青山ライフ出版

この本は横書きでレイアウトされています。

ご覧になる機種により、表示の差が認められることがあることをご了承ください。

本電子書籍は購入者の閲覧目的のためだけにファイルの閲覧が承諾されています。

目的を超えた転載、配信、送信などの行為は著作権法上、禁じられています。

序章 挨拶

第1章 心構え

第2章 人が太ったり痩せたりするのは何故か？

第3章 ダイエット方法

第4章 たるみとサヨナラ

第5章 ダイエットをいつやるのか？

第6章 脂肪守銭奴

最終章 最後の挨拶

序章

挨拶



初めまして私『ユウ』と申します。

今この文章を読んで頂いている方々は、おそらく皆さん“太っている”または“たるんでいる”方々なのでしょう。
そして、その原因が分からずに日々悩み続けている事なのでしょう。

よくぞここに辿りついてくれました！ 見つけてくれました！！
ついに私『太る・痩せるの謎』の答えを見つけたので、ここで紹介したいと思います！！

おそらく皆さんもなんとなくだけでも、太る理由と痩せる理由は分かっていると思います。
早い話、食べれば太るし、食べなきゃ痩せるし、運動すれば痩せます。
だけれども、もう少し事細かく文章におこしましたので是非読んでみてください。

この先を読めば絶対に痩せる事が出来ます。
確実です！
と言いたいですが、そこは皆さん次第です。
でも、現状より太る事はなくなると思います。

ただ私ユウが紹介するダイエット方法は、その気があれば誰でも簡単に痩せる事が出来ます！！

いや、ごめんなさい。この言い方では語弊が生まれるので、言い換えます。

今、世の中にあるダイエット方法の中で1番ツラくなく簡単に瘦

せる事が出来ます！！

これは断言できます！お金もかかりません。労力少しでお金は0です。

といっても十人十色……結局合う合わないがあるので、これに合った方は簡単に痩せる事が出来ます。

合えばラッキー、とりあえず読んでみて下さい。

間違いなく、世の中で推奨されているダイエット方法に肩は並べられたと思います！！

何故ここまで言いきれるかと言うと、私ユウもず〜っと太っていたからです。たるんたるんでした。

世の中に溢れかえっている様々なダイエットをためし。痩せては太り、痩せては太りの繰り返し。

もう本当に自分の体にうんざりしていました。

今よりも歳をとり、どこかでダイエットをする心が折れてしまった時の事を考えると日々恐怖でした。

どうすれば良いものかと日々悩んでいました……。

何とか歳をとってもやれる簡単なダイエット方法はないものかと日々考えていました。

考えて考えて考えて20年！ついに答えが出たぞ〜！！

今の私からしたら『こんな事だけで痩せれたんだ！！』という思いです。

何故世の専門家がもっと前から言ってくれてないのかが不思議でたまらないくらいです。

なので自分で言う事にしました。

とは言うものの実は紹介したくないという思いもあります。

その理由なのですが……。

ここからはかなり私ごとの話になり、話せば長くなるのですが…
…話させてもらいます！

挨拶がてらの話のレベルを超えているのですが、是非私の話を聞いて頂きたいです。

それでは、女性に引かれ倒すのを覚悟で書きますが……、
実は私“面食い”なのです。

頭に“超”が何個ついても足りないほどの“超面食い”なのです。
美人か可愛い人しか好きになれません。しかも好みが極めて
限られてます。

トップ女優や、トップモデルの女性の方々を見ても好みの顔は
数人しかいない程です。

こんな事を言っていたら反感を買う事は分かっているのですが、
どうしようもないです。

しかも体型も気になります。

顔が美しくても、肉付きがいいとアウトです。細い人しか好きに
なれません。

喫煙者もアウトです。言葉使いの汚い人もアウトです。

しかも自分と同じ年くらいか、出来れば年下の女性が良いです。

「お前何様やねん！！」

と思われた女性の方々。

そうなのです。これが大問題なのですが、こんな事を言っている
ユウ自身はこれっぽっちもイケメンではないごくごく普通の3
0代半ばのオッサンです。

しかも、中身も本当に面白みのない男……。

高卒の低賃金労働者、無趣味、貯金ちょっと、得意分野なし、
好奇心0、最近のテレビも映画も漫画もまったく見ないです。

歌も聴かないし、ゲームもやりません。
時代に全く着いていけてない状態です。
更に出不精なので、ず〜っと家にいます。何もやらずに……。
働いてはいるものの、ほぼ廃人です。ハッキリ言って自己 PR
する事が1つもないです。
つまりイケメンでもなく経済力もなく男として何の面白みも無い
自分がとんでもない美人か可愛い人と付き合う確率など、現段階
で皆無に等しいです。

「私そんな男でも好き！！」
なんて言ってくれる美しい女性が世の中に何人いるのか？
いたとして出会えるのか？
まあ無理です。

過去奇跡の出会いでお付き合いした人1人……今思えば本
当に奇跡でした……。
『後悔先に立たず』
この言葉が胸に突き刺さった状態で日々暮らしています。

なら『もう見た目よりも中身を見なければいけないな……』と思う
ものの、無理なのです。
何とかもう1度美しい女性とお付き合いがしたい……。
何より、もう歳も歳です。結婚がしたいのです！！

そこで考えました。
世の中に美人や可愛い人が増えたなら、多少は可能性が増
すのではないかと……。

現段階で世の中に美人や可愛い人の割合がどれくらいのもの
か……。

普段街を歩いて感じる限り、
普通の人40%、不細工の人20%、変な顔の人10%、美人の
人5%、可愛い人5%、
ぽっちゃり・たるんでいる・太っている体型で判別できない人が
20%。
まあ大体こんな感じだと思います。

失礼な事言っているのは分かっています。本当に申し訳ない
です。ごめんなさい。
でも、もちろん逆を言えば男もそういう事と分かっているので
「お前ら男もそうじゃないのよバカ！！」
と書いてもらえば良いです。

そこでユウは思いました。
ならばこの最後に書いた、ぽっちゃり・たるんでいる・太ってい
る女性の方に痩せてもらい、美しくなってもらえば良いのでは
ないかと！！

おそらくこの20%の中には痩せたり、体を引き締めるだけで美
人や、可愛くなる人が沢山いると思います。これはホントにもつ
たいないです。
つまりこの中から半分も痩せた時に美しくなる女性の方がいる
のであれば女性全体の20%は美しい人になる訳です。

ならばその方たちに痩せてもらう事ができたなら、私が美しい
女性と付き合える可能性が増すのではないのか？と言うわけ
です。

なので、今回私ユウが見つけた痩せる方法をこの場を借りて紹
介したいと思いたった訳です。

なんで紹介したくないかと言えば、この痩せる方法、もちろん男も痩せてしまいます。

という事はこの方法が知れ渡ってしまうとイケメンも世の中に増えてしまうというわけです。

「結局確率あがってないじゃんか！！」

になってしまう恐れがあるので紹介したくないわけですが、世の中に美しい女性が増えると言う事は良い事なので、やはり紹介することにしました。

こんな異常なまでの面食いで失礼な男の書いた文章など読みたくもないかもしれませんが暫くおつきあいください。

私と付き合う付き合わない関係なく女性が美しくある事は良い事です。

でも痩せたあかつきには、是非お付き合いして！ホントにお願い！！

ただ！！

先に言っておきますが、ユウは専門家でもなんでもないただの一般人のオッサンです。

今回紹介する痩せる方法は全部私ユウが自分のダイエットの経験から勝手に導き出した答えです。

専門家に言わせれば、

「お前の言ってること全部間違っどろぞ、アホ！！」

と言われるかもしれません。

ですので、実は言うとは皆さんに“答え合わせ”をしていただきたいのです。

ユウが出した答えを皆さんに実行していただき、痩せるかどうか試して頂きたいのです。