

VIVATAKE777

の お悩み 相談室

VIVATAKE777 (29)

平成20年1月～平成22年1月までの2年間、青年海外協力隊に参加し、
バングラデシュにて水泳の指導にあたる。
山口県在住。



Question:

ダイエットをするのに下半身の筋肉を鍛えるのは有効ですか？

Answer:

そもそも、脂肪が燃える仕組みから説明しないといけません。例えるなら、筋肉は工場です。大きいほど、作業の効率があがります。筋肉肥大は、さらに基礎代謝（分かりやすく言うと「何もしなくても脂肪が燃焼する量」という意味です。）を高めます。さて、質問に戻ります。下半身は上半身に比べ筋肉量が3倍あると言われます。筋肉の総量を増やすには下半身を鍛えるのは効率的と言えます。ただやり過ぎては、伊藤ミドリばりの太いふとももになってしまう恐れがあります。

結論→なにごとにもバランスが大事。

Question:

マニキュアの終わりが分かりません。

Answer:

マニキュア。ああ、あの爪に塗るやつですね。終わりがわからない？終わりと思った時が終わりです。

結論→あきらめたら試合終了ですよ。

Question:

有効な婚活方法を教えてください。

Answer:

婚活、それは即ち人生そのものです。いい男、いい女になれば自ずと相手が現れます。ただ、それは一朝一夕でできる事ではありません。そこで手軽にやれるコンカツを紹介しましょう。基本的にいい男、いい女はコンカツしません。コンカツをすると決めた時点で自分を諦めましょう。ご心配なく、あなたの魅力に気づく人は必ずいます。ただ日本にはいないだけです。即効**バングラ**に行きましょう。一定条件を満たせばだれでもモテモテです。結婚するだけならほぼ100パーできるでしょう。ちなみにモテモテ条件は一つ、デブであること。二つ、黒髪ロン毛。最後にメガネは外しましょう。

Question:

お酒がやめれません。あとやせたい。

Answer:

私は禁酒がやめれません、酒を飲むより楽しい事がたくさんあるためです。酒は肝臓に負担をかけ、筋肉の材料であるたんぱく質の分解、吸収を鈍らせます。つまり回復力を減少させるものと思われれます。ただ一流のアスリートでも酒を飲んでいる人は多くいるため、飲みたい気持ちを抑えすぎるよりは、適度に飲むことがベターな気がします。ダイエットの原則は『楽しく』です。お酒を自分へのご褒美と位置付けるのもいいでしょう。効率的にトレーニングをすれば酒をのんでも痩せます。引き締まった自分を見ることが楽しくなります。そうするとさらに練習効率を高める為、禁酒にたどりつきます。

結論→まずは運動。それでもダメなら押尾学に気をつけつつ、麻薬をやってください。もっと楽しくなるし、同時にやせる可能性があります。