

「高額ジムに行かなくても分厚い胸板、太い腕、 丸いデカイ肩、割れた腹筋になる方法」

みなさんこんにちは、

ビジネスファイター松下直揮です。

相変わらず流行っていますね。

「え？何がですか？」

ライナップです。要は、高額パーソナルトレーニングジムです。

ダイエットしたい人、TVCMになるような身体になりたい人、

本当にたくさんいるんですね。

30万円以上のお金を払ってガマン、ガマンを2ヶ月間。
体重-8キロ~10キロ。

出来上がった身体は・・・

「ただ細くなっただけ」「食べればすぐにリバウンド」

それでもいきたい、なりたい人がいます。

「30万円、40万円払ってでもあの身体（TVCMのような身体）になりたい！」

もちろんその気持ちわかります。

いろいろなところで聞きます、頼まれますから。

今では場所によっては、キャンセル待ち、2ヶ月待ちというところもあるようです。

「今すぐやりたいのに」「待てない」というのが人情です。

しかしこんな一番大きな問題があります。

「TVCMのような身体になりたいけど30万円も払えない」

あなたもそうじゃないでしょうか？

確かにTVCMのような身体になるならなりたい、やりたい、しかし、

そんなお金は用意できない・・・実際「じゃ30万円、50万円」とポンと払える人はそういません。また80%の人がダイエットにローンを組んでいます。

車や家を買うわけじゃないんですよ。ダイエットにですよ。

それも「食べたらずぐリバウンド」「ただ細くなっただけの肉体」に30万円を払うんです。

リバウンドしたら30万円はパーです。ただ細くなった肉体に30万円の価値はあるのでしょうか？

私は無いと思います。

ですが「それでもなりたい」「なれるものなら」という思いがあるのも本当です。

そこです。

高額ジムに行かなくても分厚い胸板、太い腕、丸いデカイ肩、割れた腹筋になる方法

があるとしたらあなたは知りたいですか？知りたい人はこのまま私の話を聞いていてください。

危うく45万円、払うところでした

こんな声をもらいました。

「松下さんこんにちは、昨日のメルマガを見ました。

先週、高額ジムのカウンセリングに行ったところでした。

そこでは今まで病気をしたことがあるのか？とか今痛いところはあるのか？などあまりダイエットとは関係ないこと？！と感ずるようなことを聞かれました。

あとはどれぐらい体重を減らしたいのか？ということでした。

私はダイエットを成功させたいとは思っていますが、

それは松下さんがおっしゃるように体重を減らすだけではなく、筋肉をつけて余分な脂肪をなくし、格闘家のような引き締まった肉体になってダイエット成功と思います。

カウンセリングでも別に身体に異常がないとなると入会金5万円、トレーニング代、2ヶ月30万円、サプリ代10万円とトータル45万円になりました。

これでも安い方（お値打ち）ですよと言われました。

それでも、う~~~~と考えました。

しかし、さすがに 45 万円は厳しくその日は帰りました。

そして松下さんのメルマガを読みました。

あ~~~~45 万円払わなくてよかった、と思いました。

どうぞ私に高額ジムに行かなくてもダイエット成功それも松下さんが言うような細くなっただけではなく、分厚い胸板、太い腕、丸いデカイ肩、割れた腹筋になる方法を教えてください。

10 万円までなら即決します。

よろしくお願いします」

という声をいただきました。

最近の高額ジムはTVでやっているライ○ップ以外もたくさんあります。

はっきりいいます。その他全部は、ライ○ップの猿まねでやっているだけです。

ライ○ップが儲かっているみたいだ、それやるぞ。というものばかり。

では、そこにいるトレーナーたちは？

タダの素人、アルバイト。中にはゴリゴリのボディービルダーもいます。

しかし、指導力としては素人。

※ライ○ップも同じですが。

そこに 30 万円、45 万円を払うのはほんとバカらしいことです。

さらに高額ジムが 30 万円、45 万円をみなさんからいただいてやっていることとは・・・

「食べてはいけません」

とチェック、携帯に電話、メールをしてくること。

「え？ほんと？」と思うかも知れませんが、本当です。

確かにジムで筋トレをします。

指導しているトレーナーたちは1週間ぐらい研修した自給1200円で働くアルバイト。運が良くてムキムキのボディービルダー。でも指導力は・・・

これが高額ジムと言われるジムが行っているダイエット法です。

この方法にあなたは 30 万円、45 万円と言う大金を払いますか？

払ってでも高額ジムに行くと言う人は、明日からの私の話を聞かないでください。

私が今からお話していくことは、

高額ジムに行かなくても分厚い胸板、太い腕、丸いデカイ肩、割れた腹筋になる方法です。

「食べるな」「ガマンしろ」というものではありません。

高額ジムに行かないでちゃんと筋肉をつけて余分な脂肪をなくし、あなたの身体をTV CMのような肉体にしていくトレーニング方法です。

あなたの脂肪、1キロ、50,000円ですね

先月のお話です。

高額パーソナルトレーナージムで2ヶ月ガマンした人とお会いしました。

「松下さん、こんにちは〇〇です。佐藤（仮）から松下さんを紹介していただきました」

松下

「佐藤さんのお知り合いなんですね」

「はい、松下さんにお聞きしたことがあって・・・」

松下

「はい、なんですか？」

「はい、3ヶ月前に高額ダイエットジムに行っていました。2ヶ月で10キロ体重を落とすことができました」

松下

「ガマンしましたね。確かに顔もシュッとしてますね」

「はいそうなのですが、終了してから1ヶ月で、もうリバウンドしてしまって・・・」

松下

「どれくらいですか？」

「10キロです笑」

松下

「1ヶ月で元に戻ったって感じですね」

「はい。まだ顔などはほっそりしているんですが、お腹がもとに戻りました」

松下

「でもしょうがないですね。それが今流行りの高額ジムのダイエット法ですから」

「やっぱそうですか、、、話には聞いていたのですが。けっこうなガマンで初めはいいですよ。2週間ぐらい。それを過ぎると食べたくて、食べたくて。

一度ラーメンを2杯ぐらい食べちゃって笑22、23歳ぐらいの男の子にひどく怒られました(^_^;)」

松下

「玉ねぎはダメ、ニンジンダメ、球根類全てダメですからね。

ラーメンなんか食べたらもうやめろ！ぐらい言われちゃいますね。

お酒はガマンできました？」

「それが今まで毎日晚酌するほうだったのでお酒をガマンするのはほんとつらかったですね」

松下

「そうなんですよね。フェイスブックでもケトンダイエットしてますって人見ますが、あ〜最近投稿ないのは、挫折したな〜って」

「恥ずかしながら2回ぐらい挫折しました。でも、50万円も払ったんだから！とがんばりました。しかし、もうリバウンドしました」

松下

「終わった〜って感じでドカ食いしたんじゃないですか」

「その通りです。だってそこまで食べることしか頭になくて笑
終わったら何食べよう？ラーメン、餃子、ビールって感じでしたから」

松下

「そうですね。私たち格闘家でもガマンはできません。そもそも論、ガマンしてダイエットっていうのは無理なんですよ。

だって10キロ体重が減ってお金がもらえるわけでも仕事でもないから。

あとはいくら筋トレをしているといっても細いだけの身体、げっそりしたねって
いうだけの肉体です。筋肉が発達した訳じゃないし、

ジャニーズジュニアと同じ。TVではあれを筋肉質〜って言いますが、
子供だから肉がないだけじゃん。筋肉のかけらもない」

「確かに。でもこんなすぐリバウンドするなんて。あんなにガマンしたのにつて

思います」

松下

「あれをやると食べるとほんとすぐリバウンド。すべて脂肪でリバウンドとなってしまいます。

そうなる○○さんの脂肪は、1キロ、5万円の脂肪になりますね」

「本当だ！このお腹には50万円分の脂肪がついていることになります。

なので松下さんどうしたらよいのでしょうか？」というお話をしました。

これが最近流行の高額パーソナルトレーニングジムが行っているダイエット法です。

ここまで聞いてそれでも高額ジムに行く人はいないと思います。

では、私からは、

高額ジムに行かなくても分厚い胸板、太い腕、丸いデカイ肩、割れた腹筋になる方法です。

「食べるな」「ガマンしろ」というものではありません。

高額ジムに行かないでちゃんと筋肉をつけて余分な脂肪をなくし、あなたの身体をTV CMのような肉体にしていくトレーニング方法です。

明日からそのお話をしていきたいと思います。

30万円払わなくてもコミットメントした肉体 になる方法があります。

ここ3日4日の私の話を聞いてくれていますか？

どんな話かというと

高額ジムに行かなくても分厚い胸板、太い腕、丸いデカイ肩、割れた腹筋になる方法です。

そのため「今の高額ジムのダイエット法」をお話しました。

30万円、50万円を払ってやることではないということ。そのことにはみなさんも気がついたことだと思います。

そしてみなさんにお聞きします。

ライオップが流しているTVCMのような身体になるために

30万円という大金を払えますか？

難しい・・・と言うのが本当のところでしょう。

しかし、

TVCMのような身体にはなりたい！と思います。

そこで私がその方法をお教えします。

今回みなさんにお教えするその方法を行うことで、あなたの身体をTVCMのような肉体にすることは可能です。

しかも 30 万という大金を払う必要はありません。

ですが、

全身の筋肉を鍛え上げることができ、余分な脂肪なくして TV CM のような肉体のなることができます。

また「食事制限をすることはありません」

なぜなら、

細くなる、やつれる、食べたらずぐリバウンドする身体になるための方法ではないからです。

この方法は、筋肉を効果的に発達させ、余分な脂肪を減らしていく肉体改造法です。

今の世の中の高額ジムが行う方法、ウェイトトレーニングは行いません。
いわゆる器具トレーニング、ダンベルでガンガントレーニング！ではありません。
ランニングをしましょう。というものでもありません。

しかし、あなたの筋肉を筋肥大させ、余分な脂肪を減らし TV CM のような肉体になることができます。

今回あなたにお教えする方法とは、

- **あなたの肉体 1 つで行えます。**
- **どこでも行えます。出張先でも行えます**
- **「最小のトレーニング種目数」で全身を鍛えることができます。**
- **短時間 15 分もあれば 1 回のトレーニングは終了します。**
- **一度この方法を覚えれば一生忘れません。身体が憶えていてこの先何歳になっても**

同じように身体を鍛えることができます

- この方法を知ることによって今他のトレーニングを行っているとするとそのトレーニングまで効果をUPすることができるでしょう

など

ほんの一部です。

この高額ジムに行かなくても分厚い胸板、太い腕、丸いデカイ肩、割れた腹筋になる方法をみなさんお教えします。

ですが1つ言っておきます。

今回の方法は誰でもお教えしますね。ではなく、本当に肉体を改造したい、TVCMのような身体に憧れるという人にだけお教えする方法です。

なので来週中にはみなさんに発表します。

しかしいつ発表なのか？期間は？など今からちゃんと見ていかないと分かりません。

高額ジムに行かなくても分厚い胸板、太い腕、丸いデカイ肩、割れた腹筋になる方法を知りたいという人は今から土曜日だろうが日曜日だろうがちゃんとチェックしていつてください。

高額ジムに負けてしまうある1つの弱点

先日からみなさんにお話していること

それは、

高額ジムに行かなくても分厚い胸板、太い腕、丸いデカイ肩、割れた腹筋になる方法

です。

高額ジムで行うことそれは・・・

「食べてはダメ」と管理されること。

そして週2回のアルバイトトレーナーからの筋トレ指導。運がよいとゴリゴリのボディビルダーというものです。

この内容で30万円。

30万円という価値はないです。また30万円と言う大金を簡単に払うことはできません。

先日も50万円払って高額ジムに行ったという人お会いしました。

週2回の筋トレ、2ヶ月食べるのガマン管理で50万円。

そのコミットメントした結果は・・・8キロのダイエットに成功ということでした。

しかし、

ものの1ヶ月で6キロのリバウンド。

そんなものです。

私が今からお教えする

高額ジムに行かなくても分厚い胸板、太い腕、丸いデカイ肩、割れた腹筋になる方法

は、食べるのガマン、筋肉が発達するのかもしれないのか分からないごまかし筋トレを行うというものではありません。

- ・あなたの肉体1つで行えます。
- ・どこでも行えます。出張先でも行えます
- ・「最小のトレーニング種目数」で全身を鍛えることができます。
- ・短時間15分もあれば1回のトレーニングは終了します。
- ・一度この方法を覚えれば一生忘れません。身体が憶えていてこの先何歳になっても同じように身体を鍛えることができます
- ・この方法を知ることで今他のトレーニングを行っているとするとそのトレーニングまで効果をUPすることができるでしょう

など

あなたの肉体1つでどこでも行えるトレーニング手法です。

「松下さんもう少し教えてください」

はい、今回お教えするそのトレーニング方法は、自重トレーニング法です。

しかしただの自重トレーニングではありません。

“マッスルRiding the clutch トレーニング法”

というものです。

このトレーニング手法は、

「あなたがトレーニングを行っている最中、一切、力が抜けないように行う筋トレ法」

というものです。

筋肉が発達しない筋トレは、筋トレ中、何度も力が抜けてしまい、負荷がかからない筋トレをしてしまう。

というものです。

“マッスル Riding the clutch トレーニング法”

はその心配がありません。

2つの奥儀で筋トレ中ずっと力が入り、負荷がかかり続けます。

1、ある筋トレフォームでスタートする

2、筋肉を〇〇状態で動かす

です。

だから自重（自分の体重）筋トレで筋肥大をさせることができます。

そしてもう1つあなたの余分な脂肪を減らすためとひ弱な下半身を強じんにするため

60回行うだけでよい下半身トレをお教えします。

なので、自宅でも出張先でも公園でもどこでもいつでもに高額ジムに通うことなくTVCMのようなコミットメントした肉体になることができます。

しかし、1つだけ高額ジムに負けてしまうことがあります。

それは、高額ジムは週2回の筋トレを行うですが、

“マッスル **Riding the clutch** トレーニング法”は週3回のトレーニングとなります。

その1点のみ高額ジムに負けてしまうことがあるのです。

それ以外は高額ジムに負けるような内容ではありません。また最強の自重トレーニング法になります。

9月16日(水)にみなさんに発表できると思います。

よろしくお願ひします。