

# B3 ダイエット ボディメイク

様へ

前号と今号のニュースレターでご紹介させていただいていた「B3 ダイエット」コースの内容をお問い合わせいただいた方の中から今回 30 名様のみにご案内させていただきます。

このコースは筋肉トレーニング（パーソナルトレーニング）と食事・栄養アドバイスをマンツーマンで行う事により、あなたの体を健康的かつ美しくてカッコよいスタイルに変えていく3ヶ月の期間限定（もちろん延長可）のコースです。

今回はこのコースのモニターさんとしてのお誘いです。

もちろん、このコースにはお幾つの方でもトライできます。…が、一般参加、一般募集は来年から行います。年内は「モニター」という形でご協力いただき、特別価格にてトライしていただきたいと思っています。

なぜ少人数の方に直接お手紙を出させていただいたかということ、正直に言うと「成果の問題」です！！

モニターさんには、『成果』つまり変化していただきたいのです。太っている方はダイエット、姿勢の悪い方には若々しくスタイリッシュに。やせ形猫背の方にはメリハリのあるキリッとしたカラダに。

…つまり、寺平が普段の「手技」を通して、`この方ならカラダが絶対変わる！！`と、自信を持ってお伝えできる方だけに今回お知らせさせていただきました。

誰でも変われるのですが、やはり結果の出やすい方、なかなか結果の出ない方というのは存在します。

私の目と手の感覚で「この方なら大丈夫！」と感じた方があなたです。ぜひ、一緒に3ヶ月間、トライしてみましよう。



圧倒的カラダ改善

姿勢改善

スタイル改善

からバラの

# B 3 ダイエットコース

それでは、どんなことを行うのか？ 説明をさせていただきますね。

具体的なプログラム

## ■目次

◆B 3 ダイエットとは？

◆なぜ！？ 目的

◆どんな人に有効！？ ◆年齢！？

◆どんな方法で！？

◆メタボリック症候群について ◆スポーツジムで感じた違和感！？

◆B 3 ダイエット7つの特徴！！ ◆B 3 ダイエットのメリット

◆筋トレの不安…！？ ◆3ヶ月続かない！？ ◆時間が取れるか！？

◆私に出来るか！？◆食事の制限は！？

◆コースと料金は？

## B3ダイエットとは…

B3ダイエットとは元プロキックボクサーであり現在は整体師である徳山将樹氏が考案した筋肉トレーニングと現代医学の最先端の食事療法をあわせた効果の出ざるを得ないダイエットメソッドです。



徳山将樹 氏 プロフィール

整体院 BODY RESET 代表 (愛知県安城市)  
B3ダイエットメソッド創始者

長崎県五島列島出身 1973年生まれ 39歳

プロキックボクサーとして活躍していたころから、どの選手よりもトレーニングを研究していたが、減量には苦しむという日々。食べないで体重を落とすと明らかにパフォーマンスが落ちる。食べると体重が落ちない。どうにかならないものかと悩みながらも現役時代にはその悩みは解決することはないまま体力の限界を感じ現役引退。

引退後、第2の人生として整体師になる。

整体師として、医学的知識が身に付いた時期を同じくして、糖質制限という食事療法に出会う。その理論に感銘を受け、自らが実践したものしか人には言えないと、糖質制限食に切り替え、現役時代から培ったトレーニングと掛け合わすことにより、体重と体脂肪は減らしながらも筋肉量は増すという健康的ダイエット理論を確立。

肥満やスタイルに悩むクライアントから「健康的に結果が出る」「なりたかったスタイルになれた」「食べる食品さえ気をつければお腹いっぱい食べれるので良かった」「卒業後もリバウンドしない」と、好評を得ている。

なぜ！？ 目的。

整体師として11年、皆様の「痛み」や「疲れ」の解決に力を注いで参りました。その中で、何年も前からあるジレンマが自分の中にありました。「歪み」はまた元に戻ってしまう。そしてセルフケアをお伝えしても忙しい日常の中ではなかなか自宅で実行していただけない。

だからといって、来て下さる方は、「歪み」を気にしていないわけではなく、むしろ体のことに真剣に向き合っている方ばかり。そして、願わくば健康だけではなく痩せたりスタイルが良くなりたいたいとも思っている。

それに何とかこたえることが出来ないか？

と、思いながらも私自身がどう見ても、メタボ街道まっしぐらで不健康で説得力がない。

そんな中で、自分の心の声の本気で向き合っ始めたB3ダイエットが、大きな気付きをくれました。 ※詳しいストーリーは別紙

それは、

### 整体で歪みを矯正し、パーソナル筋肉トレーニングを行い、正しい食事と栄養指導

これを提供することで、歪みと痛みのない生活、スタイル矯正、アンチエイジング、ダイエット、真の健康を手にしていただける！！

そう確信させてくれました。(これですっと感じていた整体師としてのジレンマも解決する。)

これを行う事により、徹底的にカラダのバランスを変えプラスにしていく。そして誰がみても「変わった！」と言うほどにスタイルを変える。

リンパを流してむくみを取って痩せたような気にさせる、その場のだけの美容整体なんていうナンパなものではなく、本格的な手技と徹底したつきっきりのトレーニング指導と、姿勢のアドバイス。

そして体造りに必要不可欠な食事と栄養指導。

これを提供することで私自身もワクワク出来て、クライアントさんも成果が上がり、通う事が楽しくなる。そして、何より私自身が体感した、人生が変わる嬉しさと喜びを皆様にも感じていただける。

いいことづくめで誰も損をせずにみんなが得をする！

これはやるしかない！！ そんな想いで、今回決断いたしました。

## どんな人に有効！？

からバラに通っていただいている全ての方に有効です。…が、初めに書かせていただいたように、結果まで時間がかかる方もいらっしゃいます。それは私が判断できます。ですので、「やりたい！！」とお金を積まれても、お断りすることも多いかと思います。



## こんな方にお勧め！！

- 体重を落としてスマートになりたい方
- スタイルが良くなりしたい方
  - 女性： 二の腕・背中のお肉を引き締めたい、ヒップアップ、バストアップ、スラっとした美脚、キュっと引き締まった足首 など
  - 男性： ふ厚い胸板、広い背中、盛り上がった肩、プリッと引き締まったお尻、たくましい脚、メタボ改善、など
- 体重はそんなに減らなくてもいいけど、筋肉をつけて健康的になりたい方
- 体力をつけて元気になりたい方
- スポーツジムに行っているのに結果が出ない方
- プールやウォーキングを頑張っているのに痩せない方
- 肩こりや腰痛を根本から良くしたい方
- メタボが気になる方
- ダイエットしてもリバウンドしてしまう方
- 老後を元気にすごしたい方



週に2回(2~3日間隔 例 月曜—木曜、火曜—金曜、水曜—土曜 など)、  
整体の診療時間帯で予約を取っていただき行います。

トレーニング中は、あなたと私のマンツーマンで行いますので、他の患者さんの整体の診療は行いませんので、プライベートな空間でトレーニングに集中していただけます。

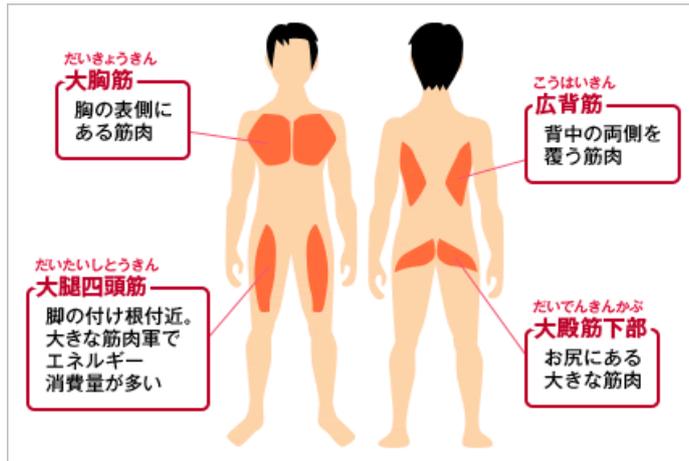
## 年齢！？

その方の体力と目的に合わせて行いますので、60歳代の方でも大丈夫です。  
30~50代、この年代の方はバッチリです。  
残業全部カットしてでもやるべきです(笑)

ちなみに寺平は、体重と体脂肪が落ち、筋肉量は増えたので、日常生活すべてにおいて楽になりました。今の体年齢は25歳です。  
(本当に25歳の時の体年齢は43歳でした (笑) )

## どんな方法で!?

健康とスタイルに必要なビッグ3と言われる ①胸の筋肉 ②背中の筋肉 ③大腿の筋肉の3部位をメインに週2回、3か月間、からバラのトレーニングマシンを使い、あなたにあったトレーニングメニューを作成し、寺平がつきっきりで筋肉トレーニングを行います。  
※当院でのトレーニング以外はいりません。  
そこに、食事と栄養指導を行い、実践していただきます。



実はダイエットと魅力的なスタイルを作るのに必要なのは上記の3部位の筋肉です。この筋肉が弱いと、代謝は落ち、太りやすい体になるばかりか、バストは下がり、猫背になり、ヒップは垂れ、下半身だけが太ります。そしてポッコリお腹、メタボリック症候群になるばかりかO脚にもなります。

あなたの体型を決めているのはこのビッグ3で、決して体幹の筋肉ではありません。体幹が強いことも良いことなのですが、ビッグ3が弱いのに、今流行りの体幹トレーニングをしたり、自宅でDVDを観て、インナーマッスルを鍛えたりしても意味がありません。時間の無駄だけならよいのですが、必ずと言っていいほど「痛み」が出ます。

そこを踏まえてまずはビッグ3を徹底的に鍛える。ここからBIG3ダイエットを略してB3ダイエットは生まれました。



## メタボについて！？（メタボリックシンドローム）

メタボを解消しようとウォーキングなどの有酸素運動をされる方が多いのですが、有酸素運動だけしかしないと、体は、脂肪を燃焼させるよりも先に、筋肉を燃焼させてエネルギーを取ろうとします。その結果、筋肉がどんどん落ちていってしまいます。

そうすると、基礎代謝が落ち、脂肪燃焼効率が悪くなってしまいます。

その結果、努力をしているにも関わらず効果が出にくい状態になるばかりか、必ずと言っていいほど、ひざや腰に負担がかかり、体を傷めてしまうという悲しい結果につながります。

そのような体のメカニズムを考慮して、B3ダイエットでは筋トレを先に行ってから有酸素運動を行います。

この順番で行うことにより、筋トレによる脂肪燃焼が促されるばかりか、筋トレ後の特性で、体は脂肪燃焼効率が高い状態になるので、有酸素運動がより効果的に脂肪燃焼に働きます。ですので、メタボにも大変効果の高いダイエット方法になっています。

## スポーツジムで感じた違和感！？

寺平自身、スポーツジムへも通っていた時期があります。

今、振り返るとなぜ上手くいかなかったのか、理由を考えると以下のようなことが考えられると思います。

それは、

1. トレーナーがトレーニングをみてるわけではない。
2. スタッフの専門知識が意外に乏しい。  
(フォーム、回数、やり方、解剖生理、運動学に詳しくない)
3. 危ない機器の使い方をしていても注意をしてもらえない。(怪我につながる)
4. ベンチプレスなどやりたい種目があっても、上級者が占領していてその中に入っていくにくい。(トレーニング初心者であった私は恥ずかしかった(苦笑))
5. 本人がよほどのトレーニング知識がないと効果が出にくい。  
また、効果が出ないことによってモチベーションが下がりトレーニングが持続しない。

と、ということです。これを解決できるのがB3ダイエットです。

## B3ダイエット 7つの特徴！？

B3ダイエットの7つの特徴を上げさせていただきますね。

1. 体の専門家である整体師の私がトレーナーとなり、1対1のマンツーマンなので他人の目を気にすることなく、プライベートな空間でトレーニングができます。
2. トレーニングだけでなく、体のメカニズムを知っているので、(普段からあなたを治療しているので尚更です。)怪我をしないでトレーニングができる。
3. あなたにあった回数、トレーニングフォーム、重さ、可動域、目指すカラダのイメージ作り、などなど、あなただけの効果の高いメニューを組んで行います。
4. 目標達成に向かってあなたのやる気を持続するように一緒に伴走します。  
※イメージは24時間テレビマラソンの坂本先生です。走りの素人の芸能人をゴールに導くように、  
トレーニング初心者のあなたをゴールまで伴走します。
5. 現代医学の世界で、世界中に減量効果と安全性が認められた食事療法の糖質制限食の指導が受けられます。  
(面倒で難しいカロリー制限、カロリー計算が必要ありません。)
6. 3か月間、スケジュールを決めて行うのでトレーニングが習慣化されます。
7. 卒業時には、リバウンドしないためのトレーニングと食事の知識を身に付けていただくように指導するので、卒業後は自分でトレーニングと食事管理ができるようになります。

※自分で自分の体をコントロールできるということは、  
人生も自分でコントロールできるようになることにつながると寺平は思っています。

## B3ダイエットのメリット！？

- 筋肉が増え、「代謝量(消費カロリー)」が増えるため『脂肪』と『体重』が継続的に落ちます。
- あなたのなりたいスタイルや姿勢が手に入ります。
- 肩こり腰痛などの症状が根本的に改善されます。

### 筋トレの不安・・・！？

筋トレと聞くと、ボディービルダーの筋肉を想像してしまうあなた！！（笑）  
必ず気になる事。それは、「筋肉ムキムキになりませんか？」 と、いうこと。

断言します！

女性は絶対になりません。

男性でも、人生のすべての優先順位をトレーニングにかけなければ  
あそこまではなれません。

女性は引き締まったハリウッド女優のようなカラダ、男性は男らしいたくましいカラダ、  
になります。

### 3ヶ月続かない！？

このプログラムは、続けて自分のカラダを変化→進化させる方法なので、魔法の方法では  
ありません。

近道はありません。 続けられそうだから始める人はいません。決断が先です！

あとは、私がフォローします！

3ヶ月経って変化が表れ、その嬉しさからもっと変わりたいと3ヶ月続けたくなるくら  
いだと思います。

寺平自身がそうでした。

### 時間がとれるか！？

定期的に時間が取れるかは心配かと思えます。

ただ、一つ言いたいのは一生時間を取るわけではないということです。

あなたのこれからの人生のわずか3か月間だけです。

あなたが、いつか変わりたいと思っていたのなら、それをいつかと思いながら先延ばし  
にしていくのか、今！と、決めてやろうとするかのことだと思います。

寺平自身、本気になろうと覚悟を決め、トレーニングを人生の優先順位の上位にしたこ  
とで成果が出ました。

## 私に出来るか！？

寺平の師匠の言葉で私自身、人生の糧となっている言葉があります。

「物事は、出来る、出来ないかじゃなくて、やるっ！！ と、自分が決断してから始まるんだよ。決断した人で出来ない人はいない。  
何を決断するかって？ それは、過去の自分を断ち切り、新しい自分を創る！  
と、自分に宣言して決断することだよ。そうすれば、なんでもうまくいくよ！」

という、言葉です。

ダイエット、ボディメイクに関しても同じだと思います。

だから、あなたが やる！ って決断すれば、必ずできます。

## 食事の制限は！？

これは、ボディメイクだけではなく、ダイエット目的の方にはやはり必要です。



その具体的なことを寺平自身の経験も踏まえて確実にお伝えし、応援いたしますから大丈夫ですよ。

## コースと料金は！？

コースは、

『B3ダイエット ボディメイク Light コース』

と、

『本格！！ B3ダイエット ボディメイク コース』 の二つがあります。

コースの詳細と料金は、次項をご覧ください。

先着3名様

# B3ダイエット ボディメイクコース Light



太っていないので体重はそんなに減らなくてもいいけど、筋肉をつけて健康的になりたい方、  
体力をつけて元気になりたい方、スタイルが良くなりたい方、  
肩こりや腰痛を根本から良くしたい方

○3ヶ月間、週2回ペースで24回のセッション

○1セッション 50分

※セッション内容 筋肉トレーニング（マンツーマンのパーソナルトレーニング）  
筋肉トレーニング前後に整体関節調整  
トレーニング後に整体ストレッチ

○食事・栄養指導あり

○料金

通常なら・・・ 3ヵ月間（24回） = 262,500円（税込）

モニターの方は、

コース料金 50%OFF 131,250円（税込）



+

プラス「栄養応援団」プロテイン（3ヶ月分） 17,500円（税込）

**計 148,750円（税込）**

にて、今回ご案内致します。

11月15日（木）までに、まずはお電話でお問い合わせください。

TEL 0562-32-1242

※募集枠は先着順です。3名の枠が埋まり次第、今回の募集は終了させていただきます。ご了承ください。

**本格！！**

**先着3名様**

# B3ダイエット ボディメイクコース



体重も体脂肪も落として筋肉をつけてスマートになりたい方、メタボを解消したい方、  
**圧倒的に**スタイルが良くなりたい方、  
体力をつけて元気になりたい方、健康的になりたい方、肩こりや腰痛を根本から良くしたい方

○3ヶ月間、週2回ペースで24回のセッション

○1セッション 100分

※セッション内容  
筋肉トレーニング（マンツーマンのパーソナルトレーニング）  
体幹トレーニング  
筋肉トレーニング前後に整体関節調整  
有酸素運動（サーキットトレーニング・エアロバイクなど）  
トレーニング後に整体ストレッチ

○食事・栄養指導あり

○料金

通常なら・・・ 3ヵ月間（24回） = 525,000円（税込）



モニターの方は、

コース料金 50%OFF 262,500円（税込）

+

プラス「栄養応援団」プロテイン（3ヶ月分） 17,500円（税込）

**計280,000円（税込）**

にて、今回ご案内致します。

11月15日（木）までに、まずはお電話でお問い合わせください。

**TEL 0562-32-1242**

※募集枠は先着順です。3名の枠が埋まり次第、今回の募集は終了させていただきます。ご了承ください。

## ■最後に

カラダを変えるってことは、決して近道ではありませんが、私があなたをゴールまで伴走してサポートしますので回り道は絶対にさせません！

世の中に出回る、〇〇ダイエット、楽しく簡単にダイエット、1日3分の運動だけでみるみるうちに脂肪が燃える！ というような安易なダイエットに引っ掛かっていただきたくないのです。

ですので、今回は、『ご自身の努力もプログラムのうち』 のこのコースにトライしてみてください。

体型が変わるとあなたはどうなるでしょうか？ イメージしてみてください。

寺平は、40キロ減って、洋服が3LからMサイズになりました。昔の服は全部着れなくて買い直しです。でもこれって嬉しい悲鳴です。着たい服が着れる。買い物が楽しくなる。カラダが自由に楽に動かせる。体力がアップしているからエネルギーが内側から溢れてくる。トレーニングを続けた努力の結果なので、心から自分に自信がもてる。 などなど挙げたらきりが無いほど、いいことづくめです。

きついことをあえて言わせていただきます。

楽しくダイエットなんてありえません。ナンセンスです。

体重や体脂肪、サイズダウンだけでなく、骨格を矯正し、その骨格を正常強化し、しなやかなカラダを創るための筋トレをすれば、成長ホルモンが出て、若返り、脂肪も燃焼しやすくなり、代謝も上がります。 その結果、慢性疲労・冷え性・肩こり・、むくみ・生理痛・などの婦人科系疾患、仕事や趣味・余暇の楽しみも増します。ストレス社会に打ち勝つエネルギーでパワーあるカラダ&ボディは最高だと思いませんか？

骨格・筋肉・姿勢の専門家があなたを全力で応援します。