

やつ家
計簿
つけたら、
やせました!!

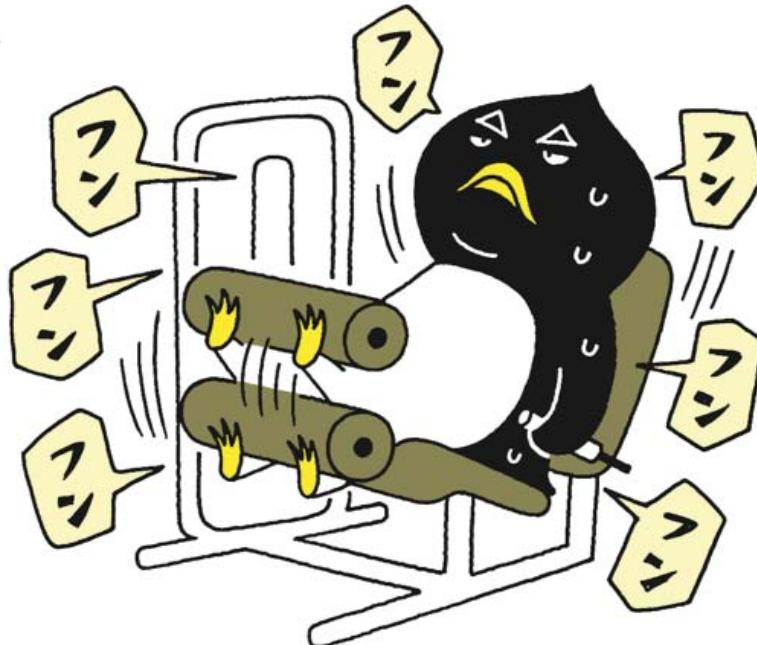


川下和彦（かわした かずひこ）

大学院修士課程終了後、広告会社入社。
マーケティング部門、PR部門を経て、
ジャンルを超えた企画と実施を担当。

東洋経済オンラインなどで連載を持つほか、
著書に『勤トレ 勤力を鍛えるトレーニング』
『コネ持ち父さん コネなし父さん』
(共にディスカヴァー・トゥエンティワン)
などがある。

ダイエット計画 日記

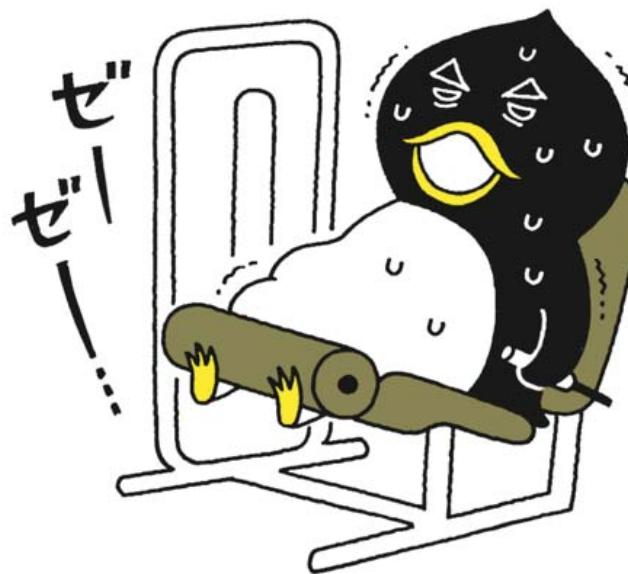


1日目

高く掲げた目標へと続く
急な坂もなんのその。

エンジンを吹かして意気揚々と
ジムに向かい、
新調したトレーニングウェアと
シューズに着替える。
なまつた身体には少々堪えるが、
はりきって複数の種目をこなす。

ダイエット計画 日記



2日目

朝目が覚めると、
筋肉痛で全身がきしんでいる。
それでも、まだ始めたばかりで
意志の力は残っているので、
「エイヤッ！」と布団をはねのけ、
ジムに向かう。
「今度こそ続けるぞ！」
と自分に言い聞かせながら
プログラムを遂行。
でも、すでに心も体もクタクタだ。

ダイエット計画 日記



3日目

つらい。

もっと寝てみたい。

柔らかい布団に沈み込む重たい体
が重力に逆らえずに入いる。

意志の力も残り少ない。

「やっぱり無理かもしねない……」

といつ気持ちと、

「三日坊主になつてたまるか！」

といつ気持ちを闘わせ、

なんとかジムまではたどり着くも、

最小限のメニューで切り上げる。

ダイエット計画 日記



4日目

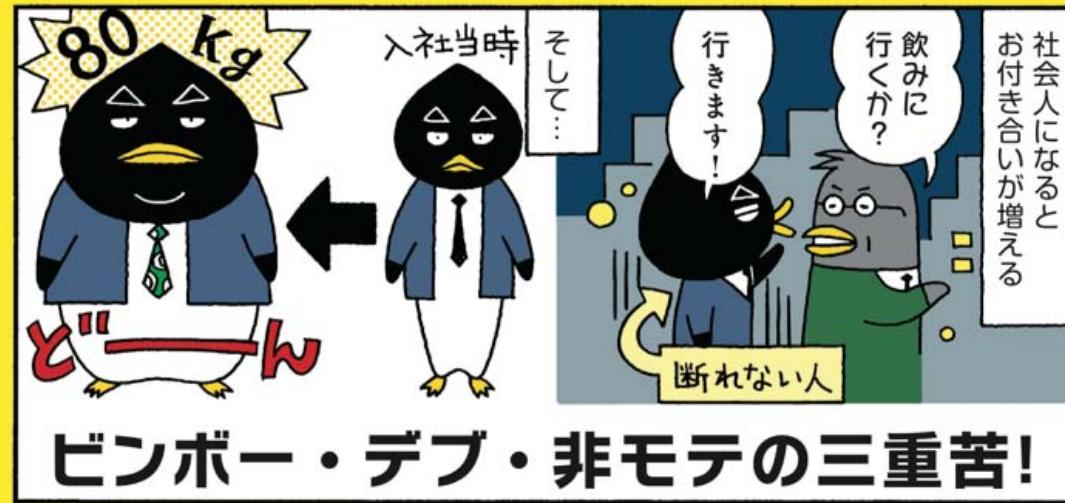
もはや体は鉛のようになつていて、
体を動かそうと何度もキーを回し
ても、意志の力は底をついており、
もはやエンジンがかからない。
「ここが終わってなるものか！」
という思いとは裏腹に、「今日でき
なければ、明日やればいいさ」
と枕元でささやく、先送り悪魔の
誘惑に負け、動けないまま
試合終了のホイッスル。
あえなく習慣化の努力は3日で
途絶えてしまった。

わたしの場合













そしてどん底でつかんだ成功体験



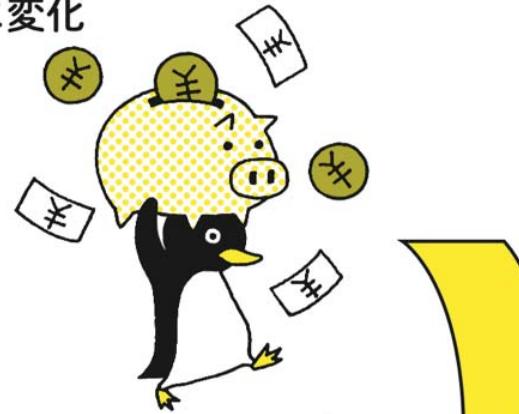




3つのステップ

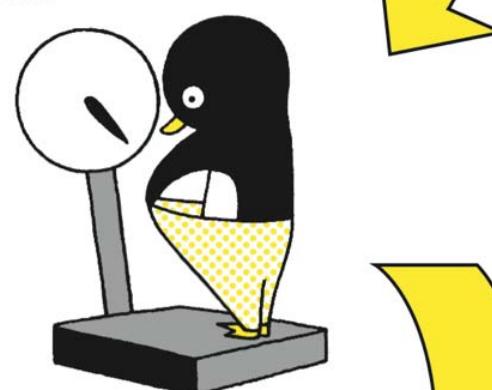
1度目のターニングポイント

貯め体质に変化



2度目のターニングポイント

ヤセ体质に変化

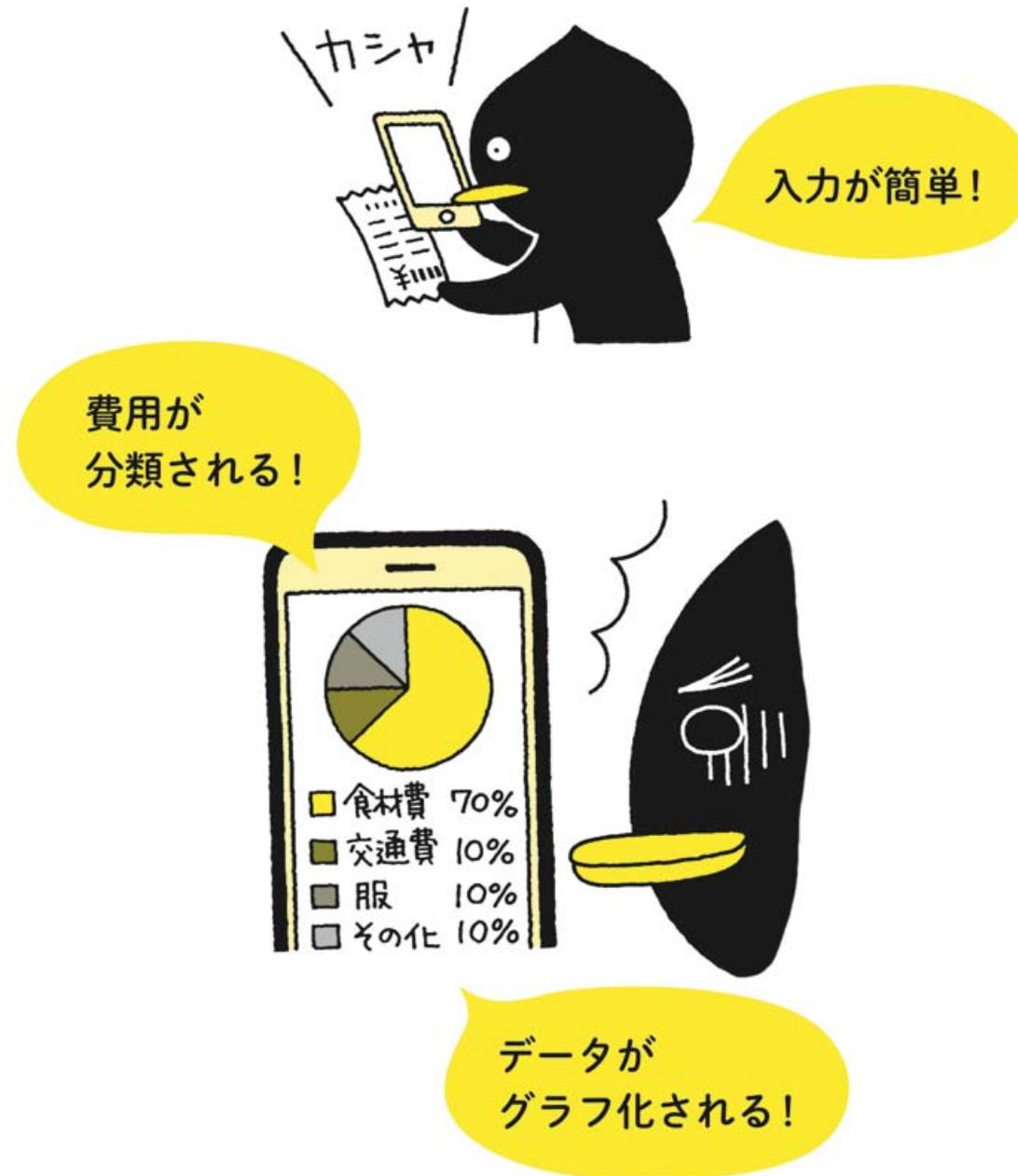


3度目のターニングポイント

モテ体质に変化



おすすめのアプリとは…





レシピ!

ダウンロードはAppStore,GooglePlayから

レシピ!

検索

iPhone



Android

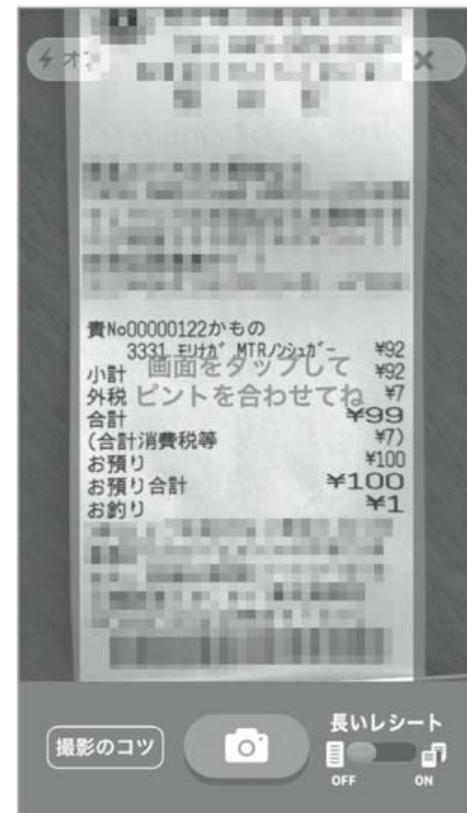
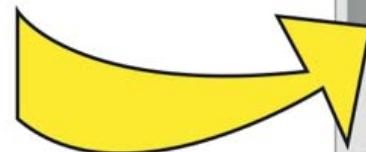


「レシピ！」のダウンロードは
ここから!!（しかも、無料！）

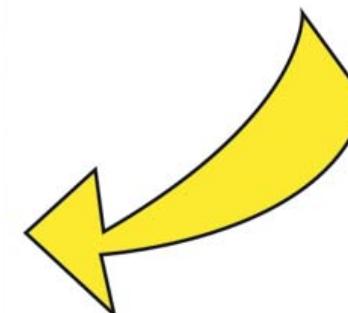
①「レシーピ！」を起動



②ここをタッチ

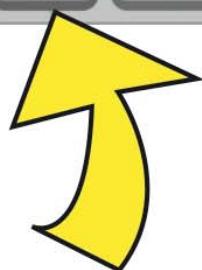


③撮影画面に切り替わる



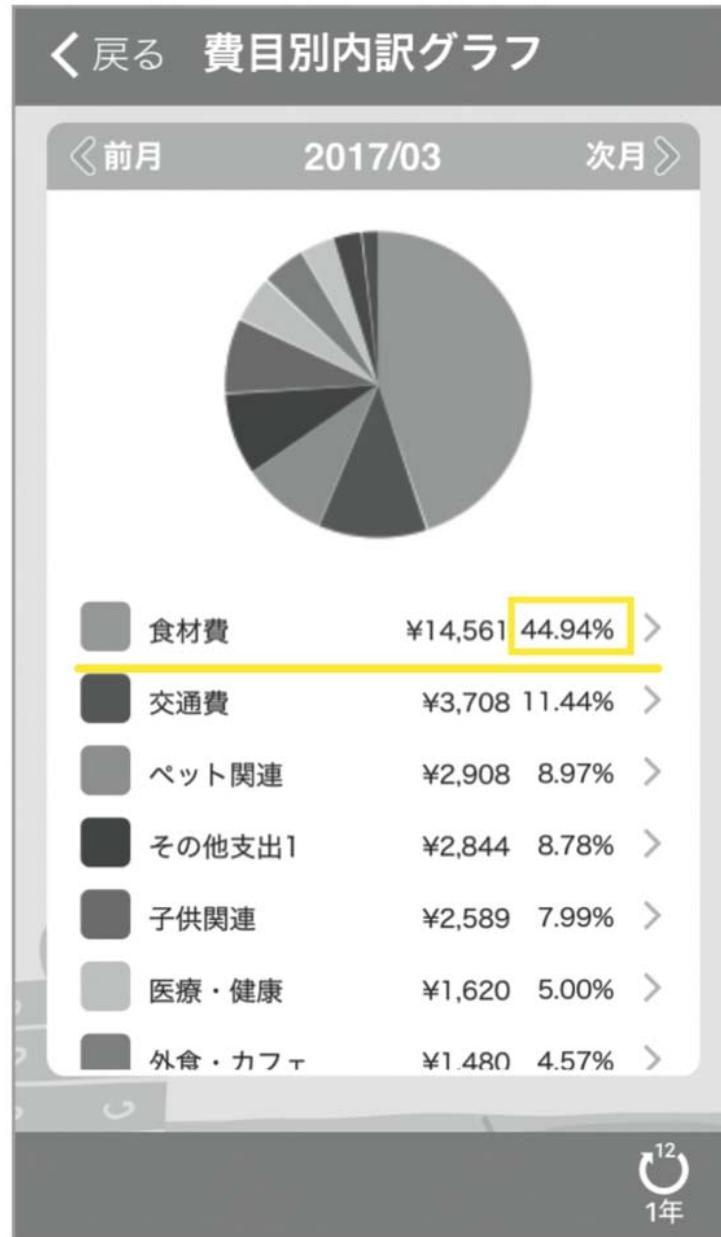


④ここをタッチ

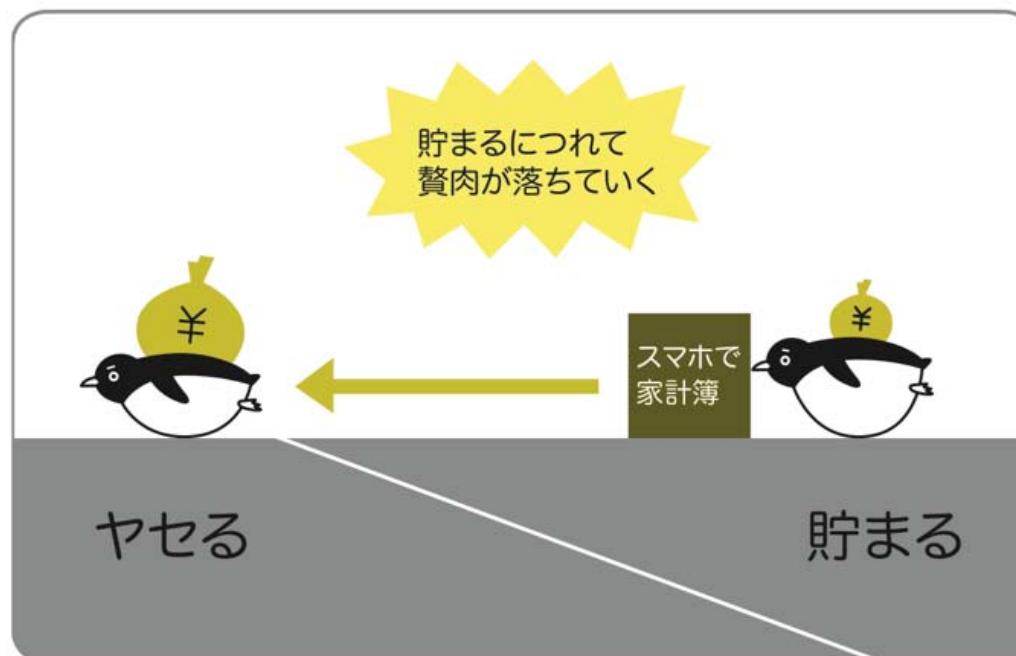
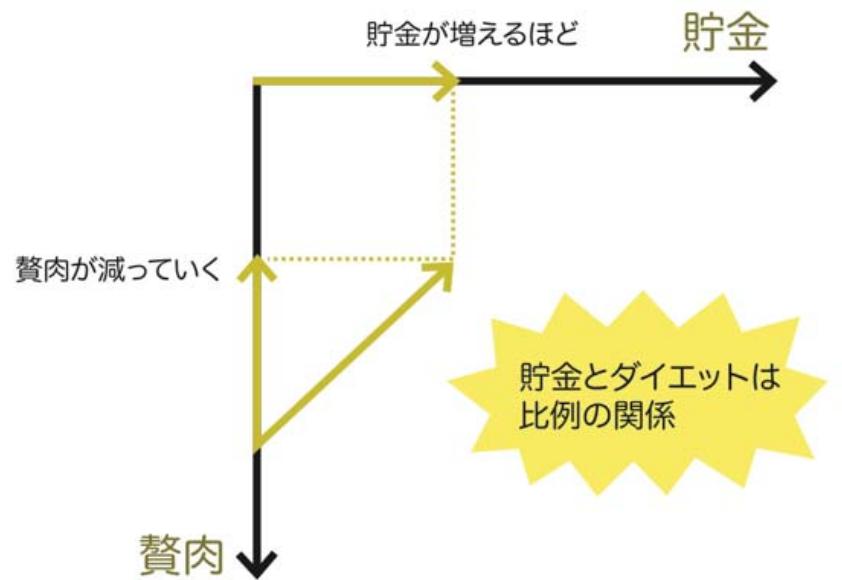


⑤ここをタッチ

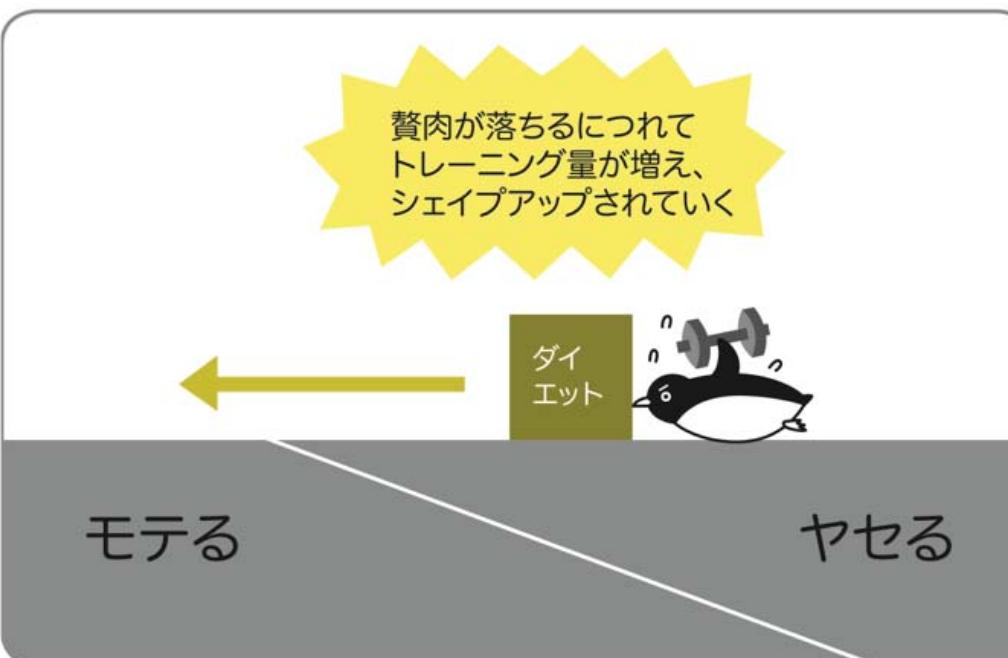
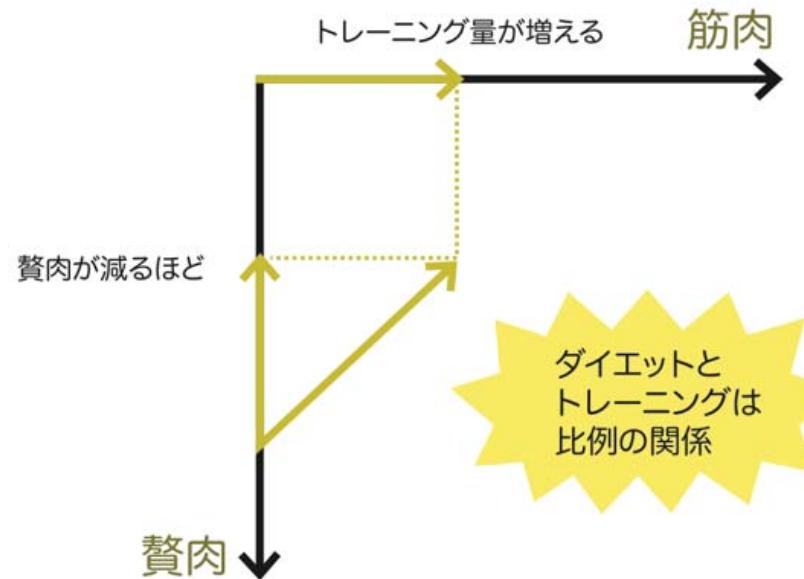
⑥比率が高い順に表示される



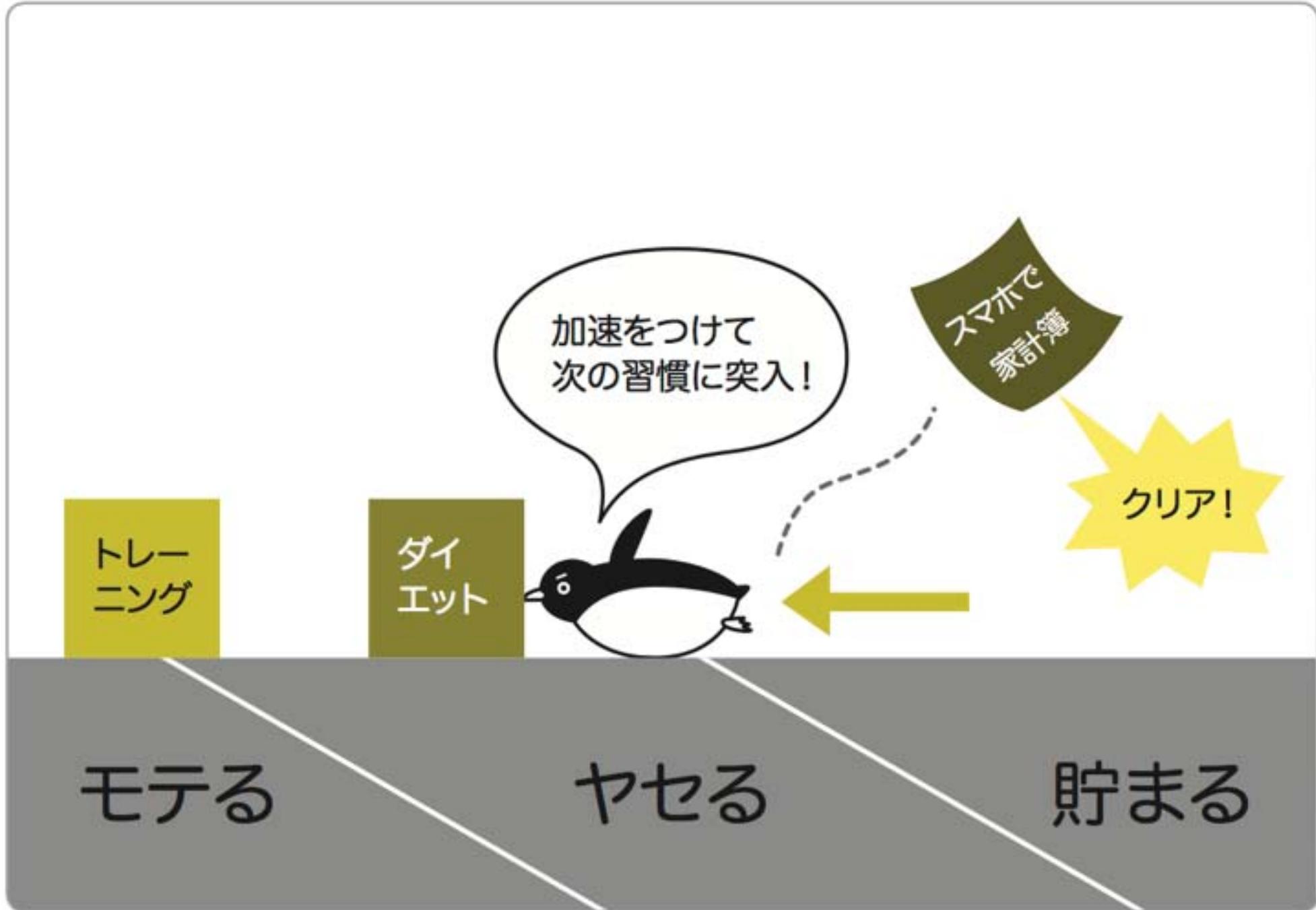
トレードオフの関係



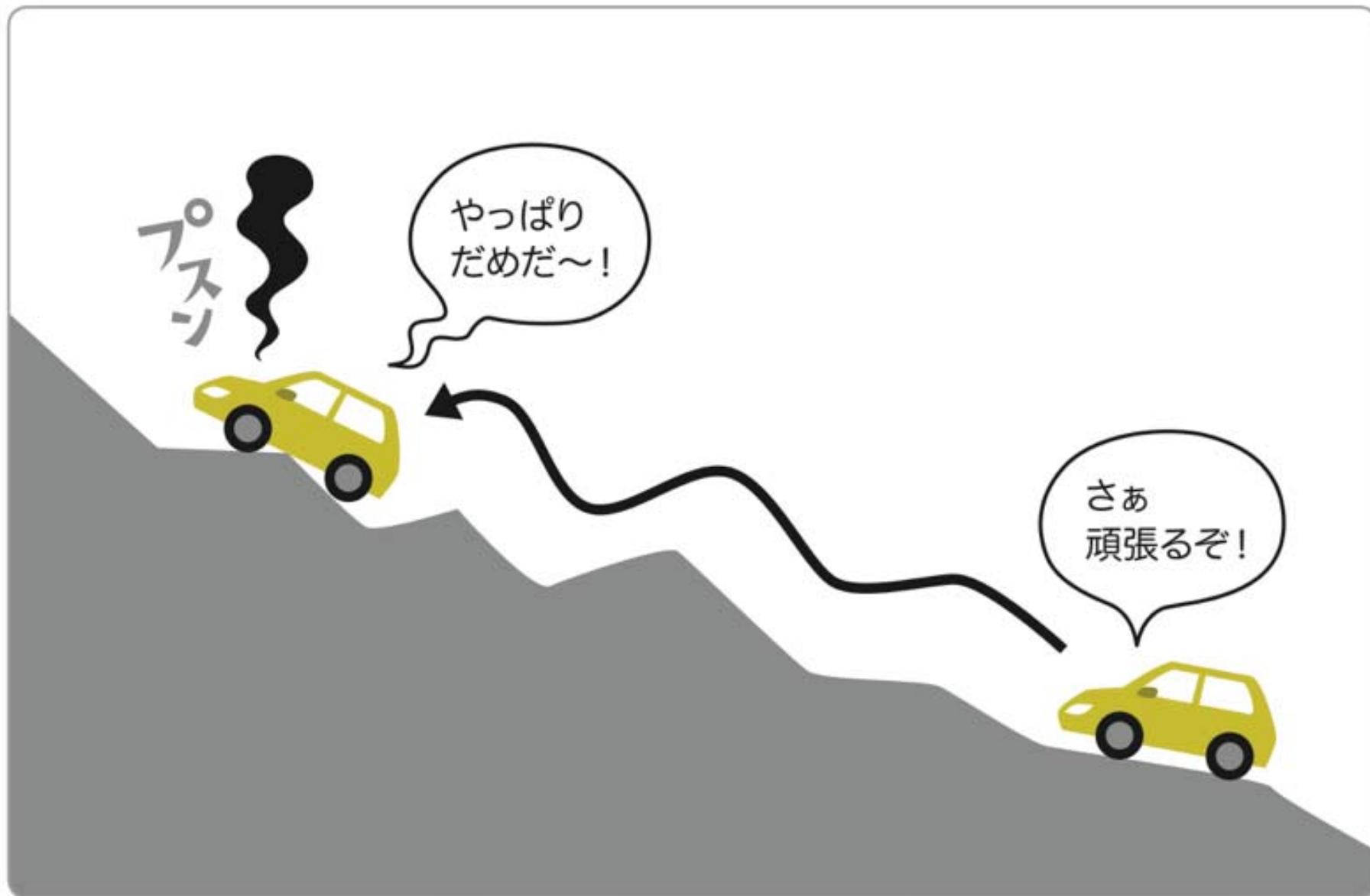
M字食

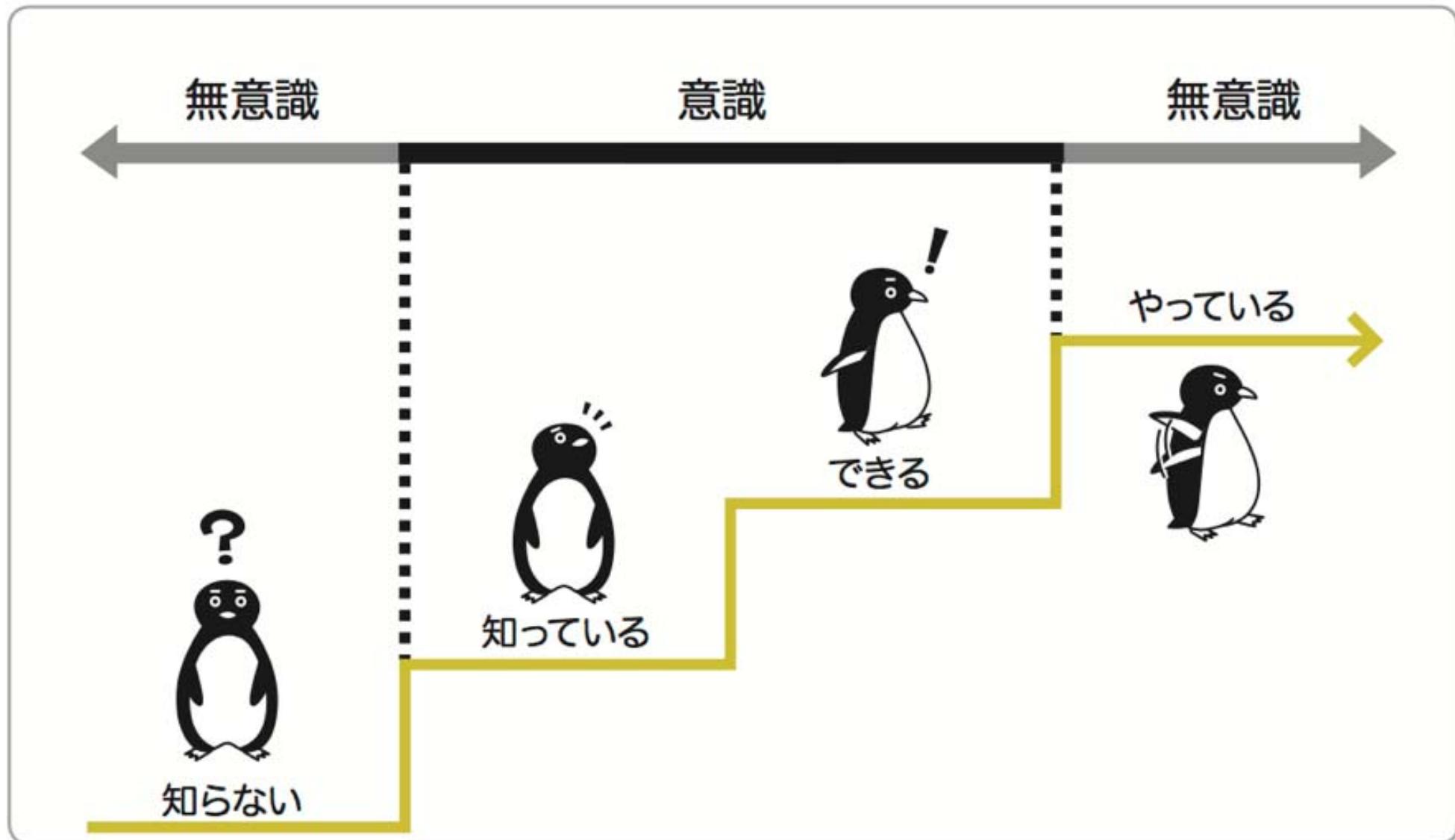


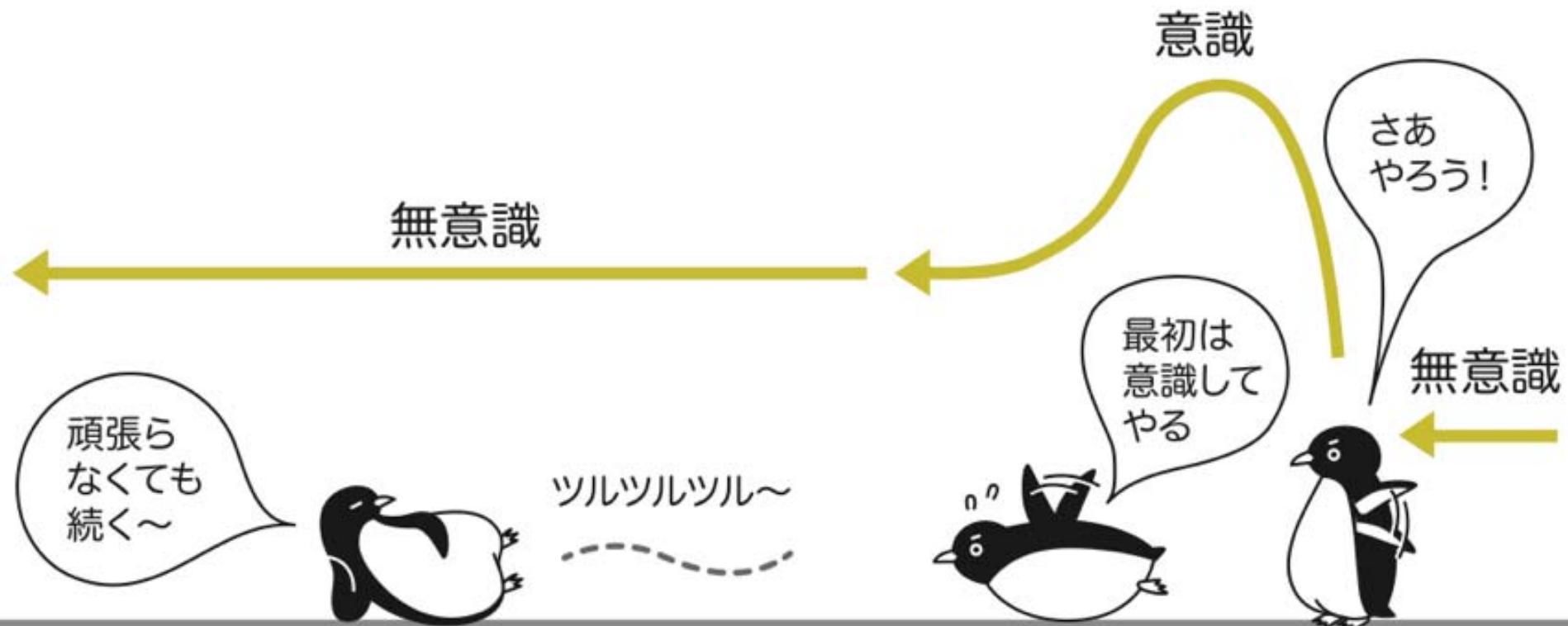
宅トレ



「続ける」を「続く」に変える技術







等速直線運動

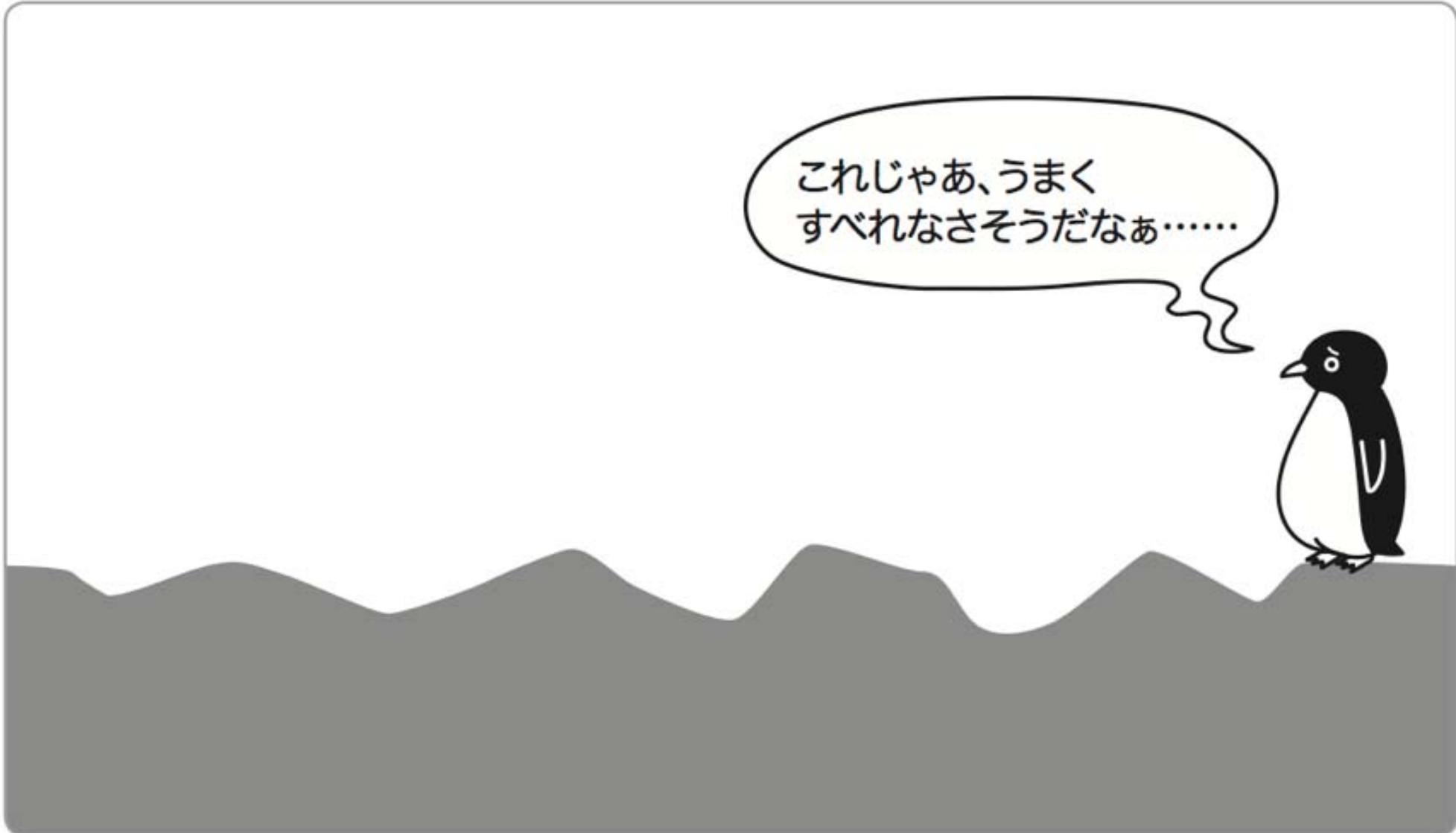






輕

A gray square containing the Japanese character '軽' (light).



これじゃあ、うまく
すべれなさそうだなあ……





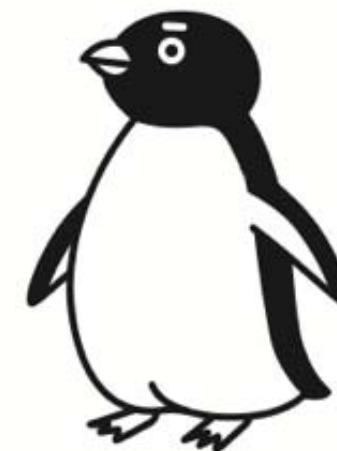
これなら
すいすい
すべれるぞ！

！

X



O



「続ける」を「続く」に変える
3つのステップ×7つの発想法

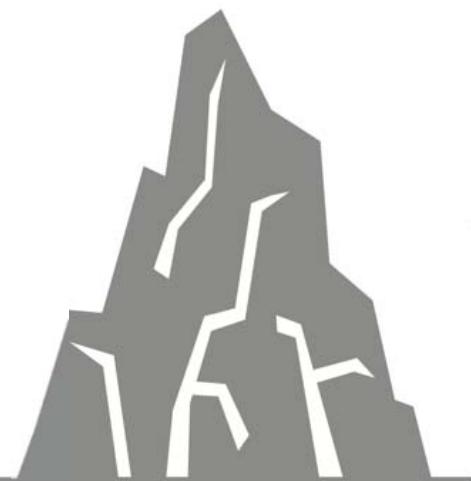


STEP 1

意志の力を使おうとしない

STEP 2

習慣化の障害になりそうなことを想像する



7つの発想法

- ①フラット化
- ②細分化
- ③シングル化
- ④リズム化
- ⑤見える化
- ⑥シンプル化
- ⑦適応化

STEP 3

障害を取り除いてから
習慣化をスタートする

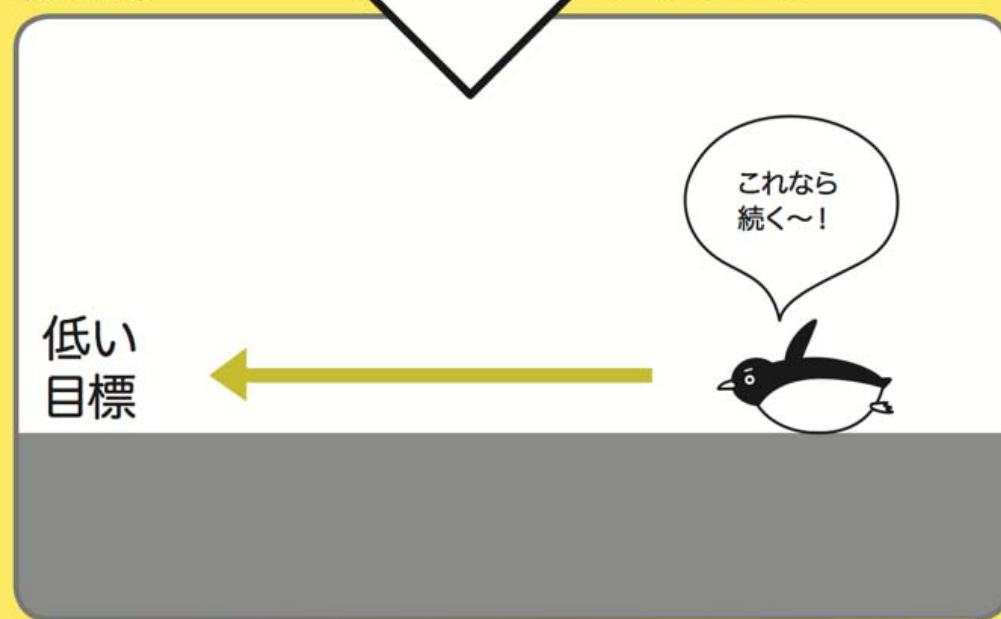


「続ける」を「続く」に変える発想法①フラット化
ビフォー&アフター

[改善前]



[改善後]



「続ける」を「続く」に変える発想法②細分化
ビフォー&アフター

[改善前]



[改善後]



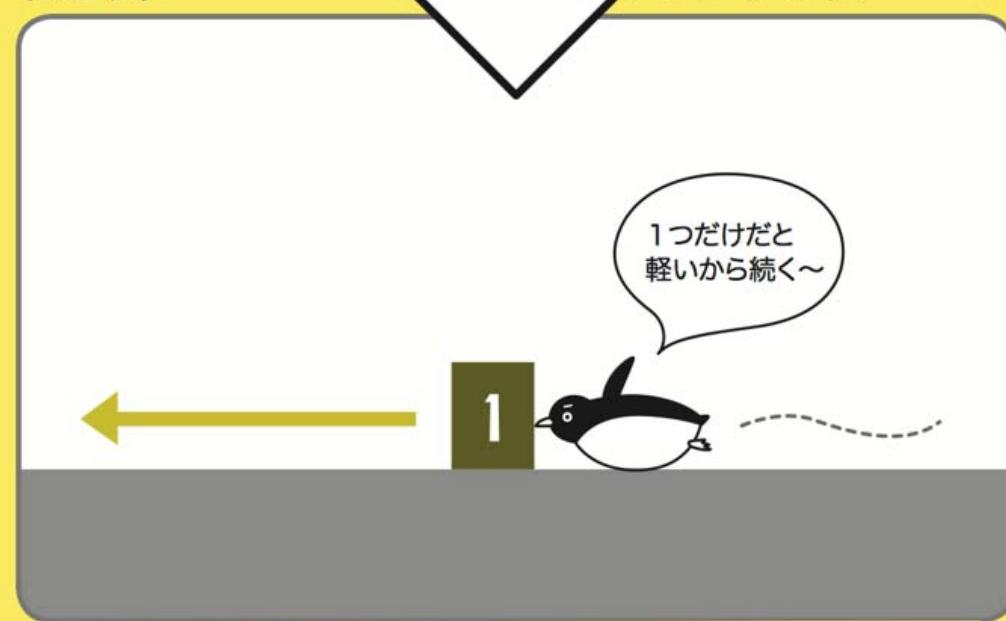
↓ 細分化

「続ける」を「続く」に変える発想法③シングル化
ビフォー&アフター

[改善前]



[改善後]



シングル化

「続ける」を「続く」に変える発想法④リズム化 ビフォー&アフター

[改善前]

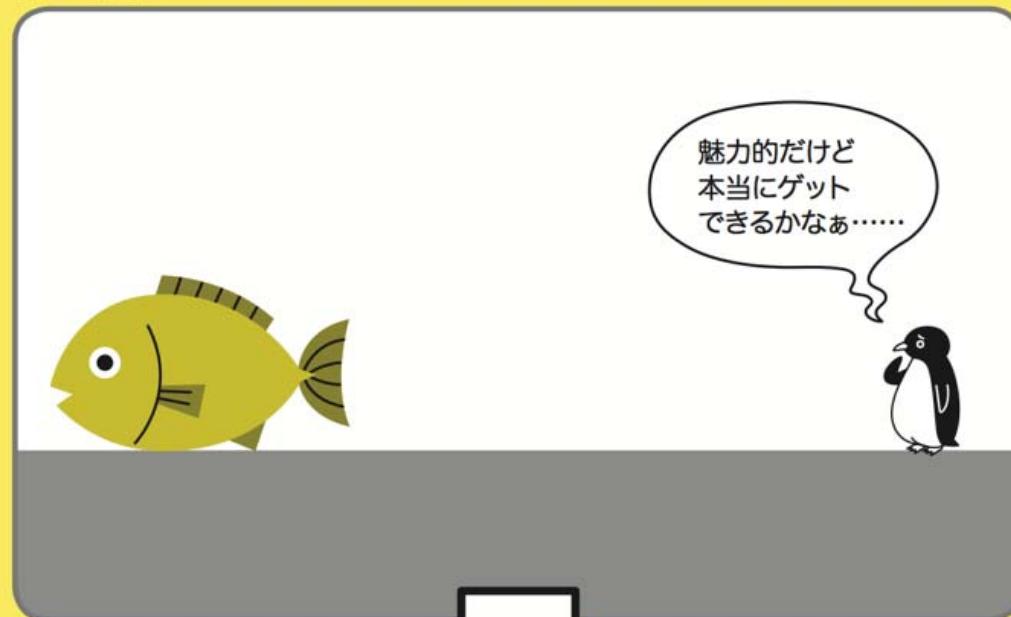


[改善後]

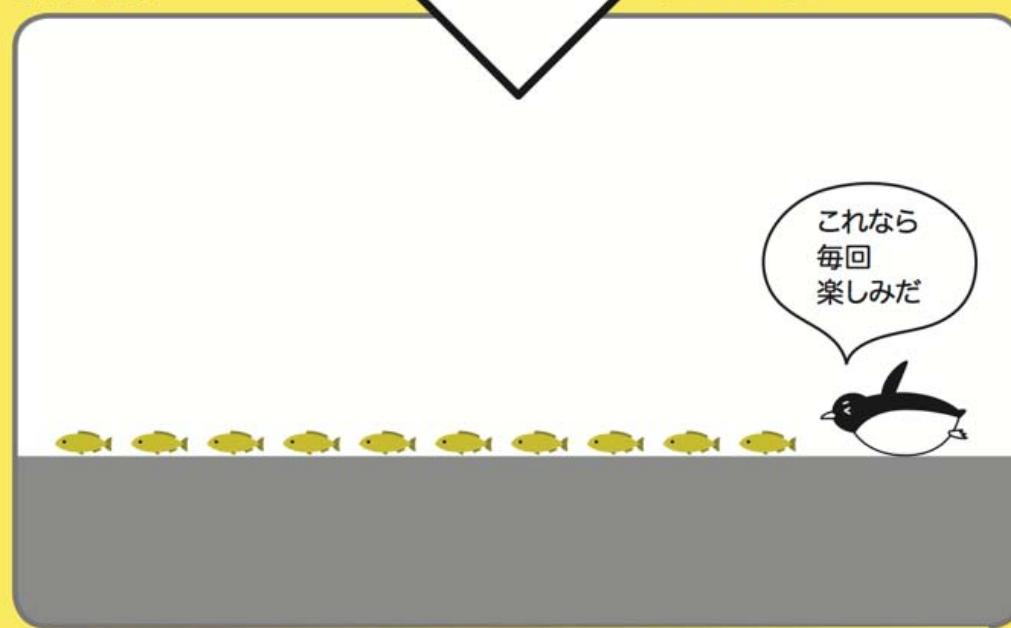


「続ける」を「続く」に変える発想法⑤見える化
ビフォー&アフター

[改善前]

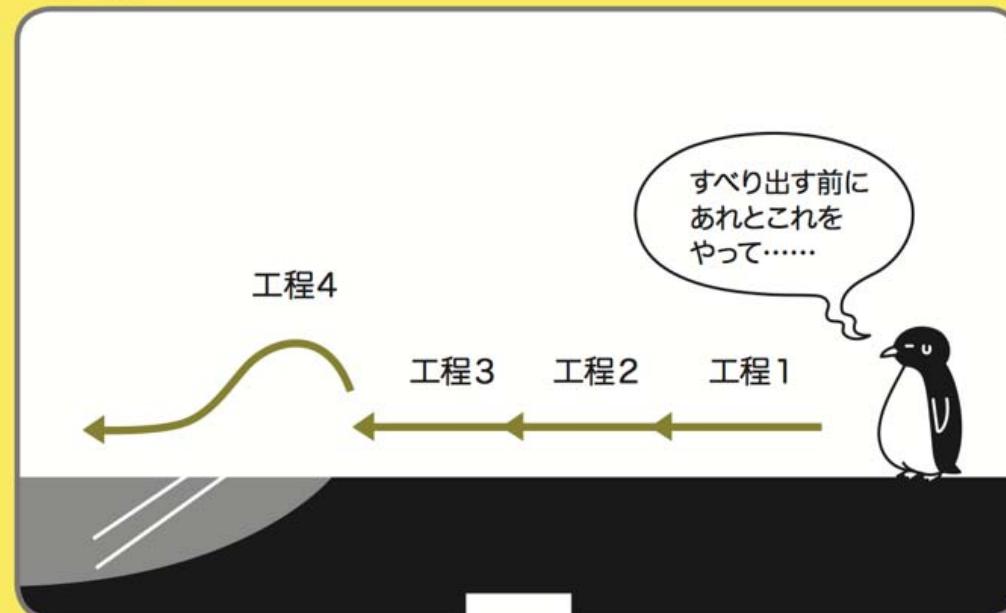


[改善後]

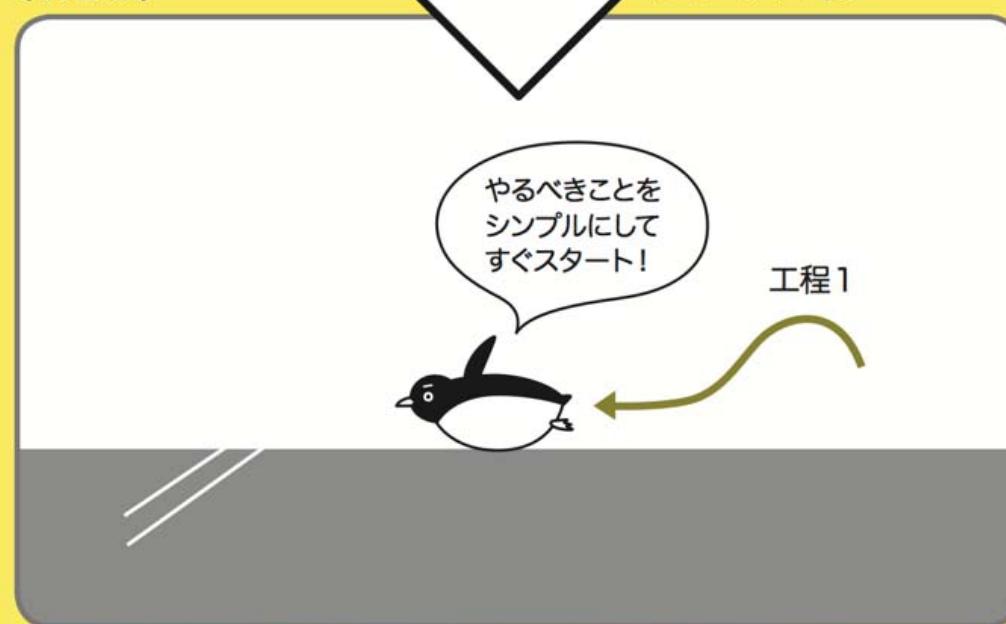


「続ける」を「続く」に変える発想法⑥シンプル化
ビフォー&アフター

[改善前]



[改善後]



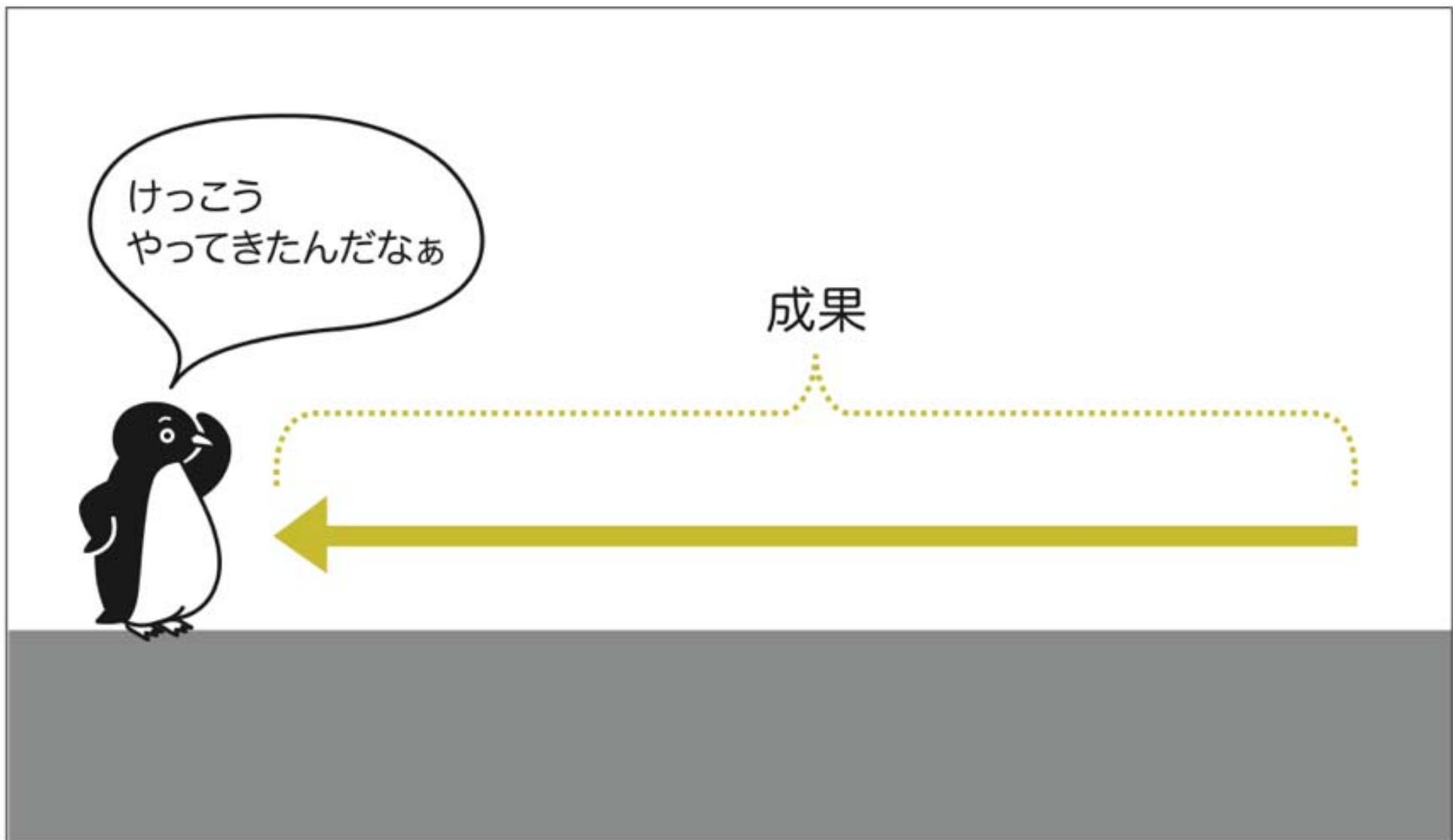
「続ける」を「続く」に変える発想法⑦適応化
ビフォー&アフター

[改善前]



[改善後]





さあ、試しにスマホで家計簿をつけてみよう！
その瞬間から、すでにあなたの人生は大きく変わり始めている。

省エネ習慣

