

妊娠前よりキレイになれる！！

## 頑張らなくていい産後ダイエット

空腹感でイライラすることもない！  
無理な運動でバテバテになることもない！  
もちろん！忙しいママだって大丈夫！！

どんなダイエットを試しても痩せることが出来なかったこの私が  
**1日5分！それもたった7日間で！**  
**ウエストが8cmも細くなったダイエット法**

**11万人の施術実績を誇る美容整体のカリスマ 芝崎義夫 が考案した  
産後ママのための頑張らなくていい産後ダイエットを公開します！！**

（再配布権利付）

この特別レポートを受け取った人は再配布することができます。

ご自由にお配りください。販売することはできません。

## はじめに

### 【推奨環境】

このレポート上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の AdobeReader をダウンロードしてください。(無料)

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

### 【著作権について】

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。

下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このレポートの著作権は作成者に属します。

著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。再配布については許可します。

このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

もくじ

正しいダイエットとは？ .....	4
出産後の身体の変化.....	9
なぜ骨盤が開くのか？ .....	13
日常生活の中の予防法.....	20



あなたは「ダイエット」という言葉を聞いて、どのようなイメージを持たれるでしょうか？おそらく、「体重を落とすこと」というイメージが頭の中に浮かんだのではないかと思います。

おそらく、大多数の人がこういった認識を持っていると思います。けれども、この認識は実は正しいダイエットの認識ではないのです。ただ単に、**体重だけ落とすことが出来れば、ダイエットが成功というわけではない**のです。

よく陥りがちな間違ったダイエットの例に、「食事を減らす」というものがあります。これは非常に単純明快な理論で、日常生活の中で消費するカロリーより、食事として摂取するカロリーの方が少なければ、痩せるだろうと言うものです。

この理論の落とし穴は、必ずある程度のレベルの運動と同時に行わなければならないという点です。ほとんどの場合、運動はせずに食事の量を減らしたりして、カロリーのバランスを更正しようとしします。けれども、それでは思ったような効果を得ることは出来ないのです。

では、このような間違ったダイエット方法を実践すると、どのような結果が待っているのでしょうか。一般的なものには、以下のようなものが挙げられます。

- ・ 摂食障害
- ・ 自律神経失調症などの精神病
- ・ 新陳代謝の低下
- ・ 体力の低下
- ・ 生理が止まるなどの、  
身体機能の低下

これらの症状が、無理なカロリーダイエットによって、引き起こされます。無理なダイエットから、摂食障害になるケースは非常に多く、特に注意が必要でしょう。カーペンターズのボーカル、カレン・カーペンターもダイエットからの拒食症で若くして命を落としています。

**無理なダイエットからの拒食症というのは、生命の存続に直接的に関わってくるため、特に注意が必要**です。

また、ダイエットするには身体の基礎代謝量というのが、大きく関わってきますが、食事のカロリーを抑える方法だと、脂肪よりも先に筋肉が減ってしまいます。基礎代謝が落ちてしまいます。

基礎代謝の多い人というのは、筋肉が多い人です。筋肉でカロリーを消費することによって、身体の脂肪を燃焼させることが出来るのです。身体に筋肉がないと、脂肪を燃焼させることができないため、筋肉の量が少ない女性のほうが、冷え性が多かったりするのです。

食事によって、摂取するカロリーが減ってくると、身体は自らの体内にあるもので、エネルギーを賄おうとします。その結果、筋肉を燃焼させ、身体はエネルギーを得ようとしています。

低カロリーで、筋肉を減らしてしまえば、脂肪を燃焼するボイラーの役割を果たす筋肉が減ってしまい、体脂肪だけが残ってってしまう悪循環に陥ってしまいます。

きちんと脂肪を減らそうと思うと、それなりの運動量が必要となってくるのです。しかも、その運動も有酸素運動で無くてはなりません。有酸素運動を30分ほど行わなければ、脂肪燃焼の効果は期待できません。けれども、そこまでの有酸素運動はなかなか習慣化しないのが現状なのです。

女性であれば誰しも、体型の改善を考えたことがあるのではないのでしょうか？けれども、それを実行に移した人の多くは、方法が間違っているために、リバウンドしてしまったり、思ったような効果が得られなかったりしているのが、現状です。

**ダイエットは、正しい方法で行わなければ、全く意味を成さないのです。**

**また、産後ダイエットというのは、単に体重を落とすというのではなく、出産によって緩んでしまった骨盤を正しい位置に戻すことで、身体の構造からシェイプアップを図るのが目的**なのです。

通常のダイエットと骨盤ダイエットとの大きな違いは、通常のダイエットは体重や体脂肪に焦点を当てたものに対し、骨盤ダイエットは骨盤の歪みに焦点を当てていると言う点が、異なっています。

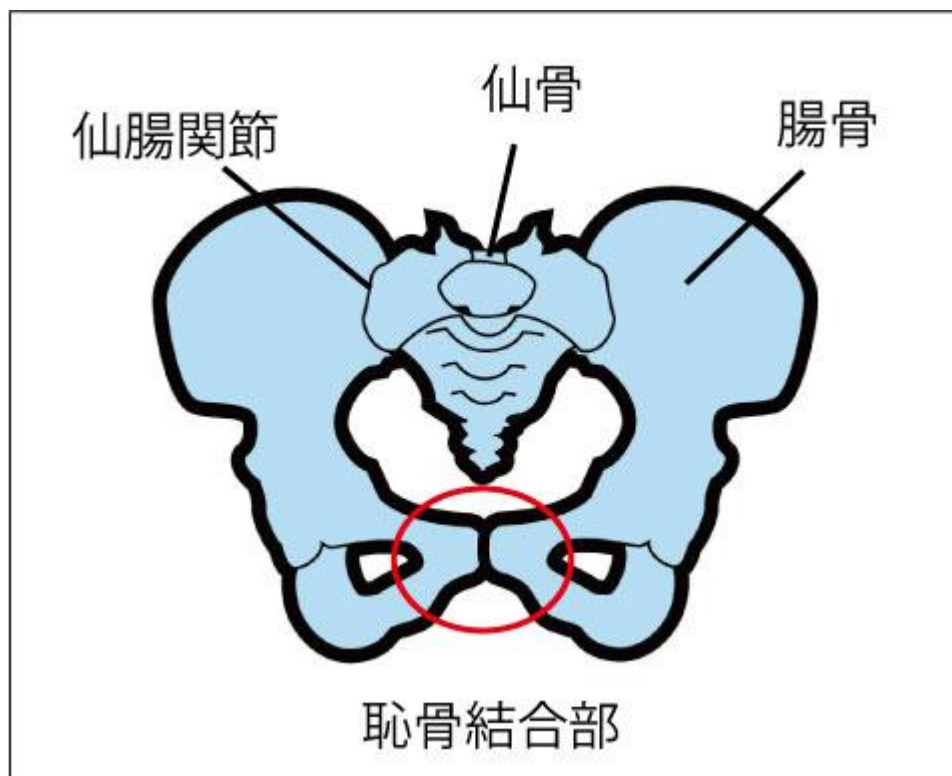
骨盤ダイエットの最大の特徴は、様々な波及効果が生まれると言う点です。通常のダイエットの場合、目標としているポイントにのみ効果が現れますが、骨盤ダイエットの場合は、単にウエストやヒップのサイズダウンだけではなく、冷え性の解消や、むくみの解消など、様々な波及効果が期待できます。





出産後の女性の身体は、どのように変化しているのでしょうか？また、なぜ体型が戻らないということが起こるのでしょうか？

女性の身体は、お腹の中に赤ちゃんがいる状態になると、その負荷によって、徐々に骨格も妊娠前とは変わってきますし、**出産によって骨盤の形が変わってしまう**のです。



出産を経験することで、女性の骨盤は開いた状態になっていますが、近年は出産を経験しなくても、様々な生活習慣によって、骨盤は開いた状態になっていることが多々あります。

その骨盤の開きを修正することで、骨格から根本的にやせることができるのです。上半身は痩せているのに、下半身は太っていると言う場合は、骨盤に歪みが生じている証拠なのです。

骨盤が開いていると、以下のような症状が現れます

- ・顔や足がむくみやすい
- ・下腹が出ている
- ・腰周りにぜい肉がついている
- ・生理痛が激しい
- ・おしりが落ち気味になっている
- ・腰痛持ち
- ・ウエストにパンツを合わせるとヒップが合わない

これらのことに思い当たる節があったら、あなたも骨盤が開いている可能性が高いといえます。これらの症状も、骨盤を矯正することで、改善することが出来ます。

また、これら代表的なもの以外にも、冷え性、不眠、バストダウンなどが骨盤の開きによって引き起こされることもあります。

骨盤が開いてしまうと、それまで腸骨によって守られていた内臓が下垂してしまい、その結果内臓の機能が低下し、冷え性になるのです。

骨盤が開いてしまうと、その周りの骨格、内臓にも影響を及ぼします。肋骨もその例で、骨盤が開くことによって肋骨が下がり、女性の場合だとバストの大きさが小さくなることがあります。

**上半身、下半身ともに美しいプロポーションを維持するためにも、骨盤の開きを強制することは、避けて通れないポイント**となってくるのです。

また、骨盤が開くと他との連鎖反応が引き起こされかねません。例えば、骨盤が開くことによって、内臓の働きが鈍くなります。内臓の働きが鈍くなることによって、基礎代謝が落ちることが考えられます。基礎代謝が落ちると、身体の脂肪が燃焼されにくくなってしまいます。

その結果、痩せにくく太りやすい体質となり、身体の血行が悪くなります。身体の血行が悪くなることによって、セルライトなどの弊害にまで、及びます。

つまり、骨盤の開きは決して甘く見る事が出来ないのです。



骨盤が開いてしまうと、体型以外にも様々な弊害が出てしまうことは、すでにお話しましたが、そもそもなぜ骨盤が開いてしまうのでしょうか？

女性の場合は、大腰筋が男性よりも発達していないため、生理の周期によってもわずかな開閉を繰り返すように身体の仕組みが出来ているため、女性は骨盤が開きやすいのです。

さらに女性の場合は、出産のときにリラキシンというホルモンと、プロスタグランジンというホルモンが分泌されます。

この2つのホルモンの働きによって、骨盤は出産に備え開くようになるのです。リラキシンは、骨盤の靭帯を緩め、骨盤が開きやすいようにします。靭帯が緩んでしまうため、腰にそれまで以上の負荷がかかってしまい、腰痛を感じることもあるのです。

骨盤が開いてしまう生活習慣には、以下のようなものがあります。

- ・イスに座るとすぐ足を組む
- ・立っている時に、片足に重心がかかる
- ・すぐ猫背になってしまう
- ・ほとんど運動をしない
- ・筋肉を偏った使い方をしている
- ・ハイヒールを履くことが多い
- ・いつも同じ肩にバッグを持つ

普段何気なくしていることでも、骨盤を歪めることにつながっている場合があります。女性の場合は、その生活習慣から男性よりも骨盤が歪みやすくなっていると言えるでしょう。

さらに、人間が普段身体を左右均等に使うことは、あまりありません。人間皆、右利き、左利きというのがあるって、何かの動作を行うときにも、力の入り方や、重心のかけ方など、左右均等になるようには生活していないのが現状です。

ついつい、いつも同じででかばんを持ったり、足を組むときに無意識にいつも同じ足が上になるように組んだりするのも、その例です。

上記のことを気をつけることによって、日常生活のなかでの骨盤の歪みをよぼうすることができます。



イスに座るときも、足をそろえて座るのがベストです。足は揃えてあっても、足先を広げて座る人もいますが、この座り方もNGです。きちんと足を揃えて座ったほうが、足も長く見えますし、骨盤の歪みも防げます。

また、ショルダーバッグを同じ肩に持ってしまう人は、意識してもう片方の肩にバッグをかけるといいでしょう。本来であれば、左右の肩に均等に負荷のかかる、リュックのようなタイプのバッグが理想的です。

立っているときは、足を肩幅くらいに開き、両足に均等に体重がかかるように立つといいでしょう。片足に体重がかかり続ける立ち方だと、骨盤を歪めてしまいます。

また、寝るときに仰向けで寝る姿勢が辛かったり、すぐにどこかに寄りかかってしまうというのは、すでに骨盤が開いてしまっていたり、歪んでしまっていたりしている証拠と言えます。

骨盤の緩み、歪みには他にも自覚症状があります。

以下のような、自覚症状がある場合も、すでに骨盤が歪んでいるということになります。

- ・腰や背中にだるさを感じることがある
- ・股関節や太ももに痛みを感じることがある
- ・湯船に浸かると腔にお湯が入ってくる
- ・O脚や、X脚の自覚がある



## 骨盤の調整

骨盤が開いてしまったり、歪んでしまっている状態だと、日常生活において様々な動作において、身体に負担がかかってしまいます。骨盤の位置を矯正し、正しい骨格を手に入れるためには、骨盤周りの柔軟性も必要となってきます。

自宅で簡単に、なおかつ短時間で出来る骨盤周りのストレッチをご紹介しますと思います。

## 骨盤の調整

正しく歩くためには、骨盤まわりの筋肉を柔軟にしておく必要があります。

こりかたまった骨盤を柔らかくするストレッチを紹介します。

骨盤のゆがみ調整：骨盤まわりの筋肉を柔らかくする

約1分



元の姿勢に戻り、今度は左ひざを軽く曲げると同時に、骨盤の左側を下げる。左右を交互に続ける。

腰に両手を当て、右ひざを軽く曲げながら骨盤の右側を下げる。上半身の姿勢を崩さないように。

かかととつま先を軽く揃えて立つ。

このストレッチは、1分ほどで簡単に行えるのが特徴ですが、毎日継続して行うことによって、効果的な骨盤のストレッチ効果が期待できます。

骨盤の歪みを矯正するうえで、筋肉を付けるということも効果的です。骨盤は、腹直筋、腹斜筋、腹横筋に支えられています。骨盤が歪む原因の一つに、筋力の低下が挙げられます。

現代人は日頃の運動不足から、全体的に筋力が落ちていることで、骨盤がゆがみやすい状況になっています。けれども、腹筋のイメージというと過酷で、長続きしないものというイメージが先行しているのではないのでしょうか？

けれども、日常生活の中でもちょっとした工夫で、腹筋を鍛えることが出来ます。腹筋と言っても、ひざを曲げ、そのひざが胸に付くまで上半身を持ち上げなくてもいいのです。

あお向けに寝た状態から、数センチ背中を浮かすだけでも、腹筋を鍛えるのに効果は期待できます。実際にやってみるとわかるのですが、あお向けに寝た状態から数センチ背中を浮かすだけでも、腹筋にかなりの負荷がかかっていることが、実感できると思います。

この方法であれば、朝起きたときや、夜寝る前などのちょっとした時間を利用し、腹筋を鍛えることが出来ます。



また、ベッドの上になくとも、例えば電車を待っている時間、または電車に乗っている時間など、意識的に腹筋を動かすのもいいでしょう。筋肉は使わなくなると、どんどん衰えていきます。腹筋も同じなのです。

日常のちょっとした合間に、意識して腹筋を動かすことによって、特に女性の場合は筋肉の衰えを解消することが出来ます。また、**意識的に腹式呼吸を行うことも効果的**です。



すでに、骨盤が開いてしまっている人は、女性の場合もがに股になっている場合が多く見られます。自分で、自覚のある方は意識して内股気味に歩くことを心がけるといいでしょう。

また、足の裏への体重の掛け方にも、ポイントがあります。立ったり歩いたりするときに、足の親指（内側）に力を入れるようにすると、骨盤を締める効果が期待できます。

さらに、出来るだけヒールの低い靴を履くというのも、骨盤を歪ませないためには効果的と言えます。女性の場合、ヒールの高い靴を履く機会が、非常に多いと思います。ヒールの高い靴を履くと、体重が足の外側にかかってしまい、骨盤が開く原因を作ってしまいます。

寝るときにも、横を向いて寝るよりも、仰向けに寝たほう身体に負担が少なくてすみます。そのときも、腕は身体の横に置き、手のひらを下に向けるといいでしょう。足も伸ばし、関節全てをリラックスさせます。

デスクワークなどの長時間座った体勢を続ける場合は、なるべく深く腰掛け、背筋を伸ばし、足を組まないように心がけましょう。

また、骨盤を矯正するうえで、後ろ向きに歩くのも効果的です。後ろ向きに歩くことによって、普段使わない筋肉を使うことが出来ます。





## 簡単骨盤ストレッチ

下半身の柔軟性を上げると同時に骨盤を矯正するストレッチをご紹介します。



両足を揃えて、ひざを押す

足の裏を合わせるように座り、下方向にひざを押します。



## 息を吐きながら、前屈

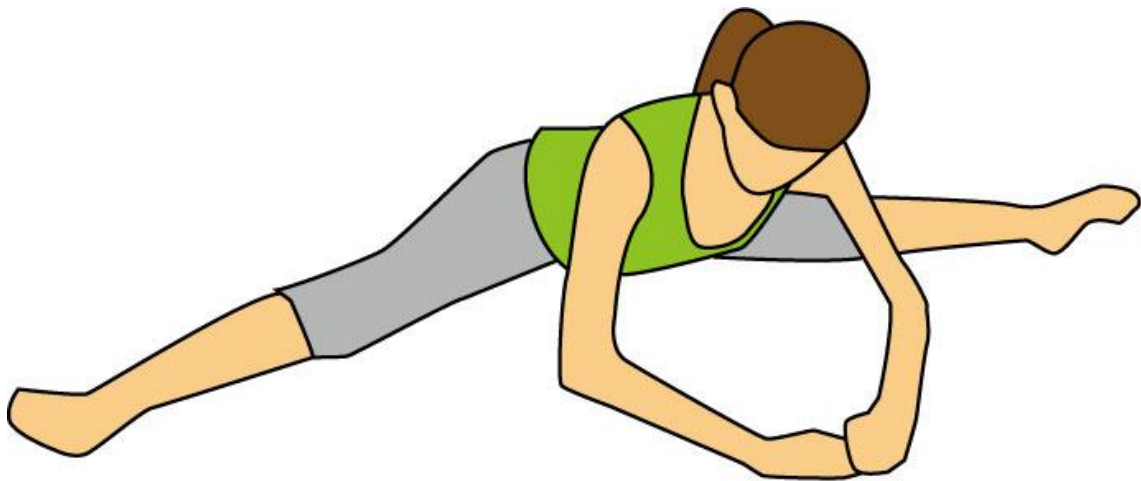
両足を揃えて、息を吐きながら前屈します。





身体を左右に倒す

左右に体を倒します。体を倒すときに息を吐きながら倒します。



足を広げて、前屈する

両足を大きく開き、息を吐きながら前屈します。  
以上の4つのステップを、数回繰り返すと効果的でしょう。

ここまで骨盤矯正による産後ダイエットの方法をお話ししてきました。

そして、これらの方法に加え、更に骨盤ダイエットの権威である芝崎プロポーションクリニック院長 芝崎義夫先生のご協力により、**今すぐ実践可能な産後ダイエットを詳しくまとめてみました。**



### 芝崎プロポーションクリニック 院長 芝崎 義夫

東京青山で1991年に芝崎プロポーションクリニックを開業。

「痛い」「怖い」「辛い」という整体のイメージを覆し、今までにない

ソフトな骨格矯正を実践し、幅広い年齢層から多くの支持を集めるようになりました。

痛みを伴わずに高い効果を得ることが出来る芝崎先生の整体は、

様々なメディアから注目され、TBS「ワンダフル」でレギュラー出演し、

30名以上の方のO脚や寸胴体型などの悩みを、

たった90秒間という短時間で、その場で解消しました。

**過去に11万人以上の施術実績があり、  
タレントやモデルも通うほど信頼度が高いのです**



なぜ骨盤矯正を行うだけで、プロポーションが良くなるのか？

なぜ骨盤矯正を行うだけで、バストアップにもつながるのか？

そして、芝崎先生しか知らない、最も効果的な骨盤矯正法とは？

頑張らなくていい産後ダイエット

---

詳しくお知りになりたい方は、こちらでご紹介しております。

[頑張らなくていい産後ダイエット](#)

本日はさいごまでお読みいただきありがとうございました！