

脂肪を効率的に 燃やすメカニズム

運動習慣の形成・ホルモン以上の改善



慢性炎症＝インスリン抵抗性

インスリン抵抗性がさらに悪化した状態
糖尿病

疾病の原因



	日本	アメリカ
肥満率	3.7%	30.0%
糖尿病率	7.6%	9.4%

日本人はやせていても、インスリン抵抗性がおこりやすい。

太っている人だけが、インスリン抵抗性が起きているわけではない

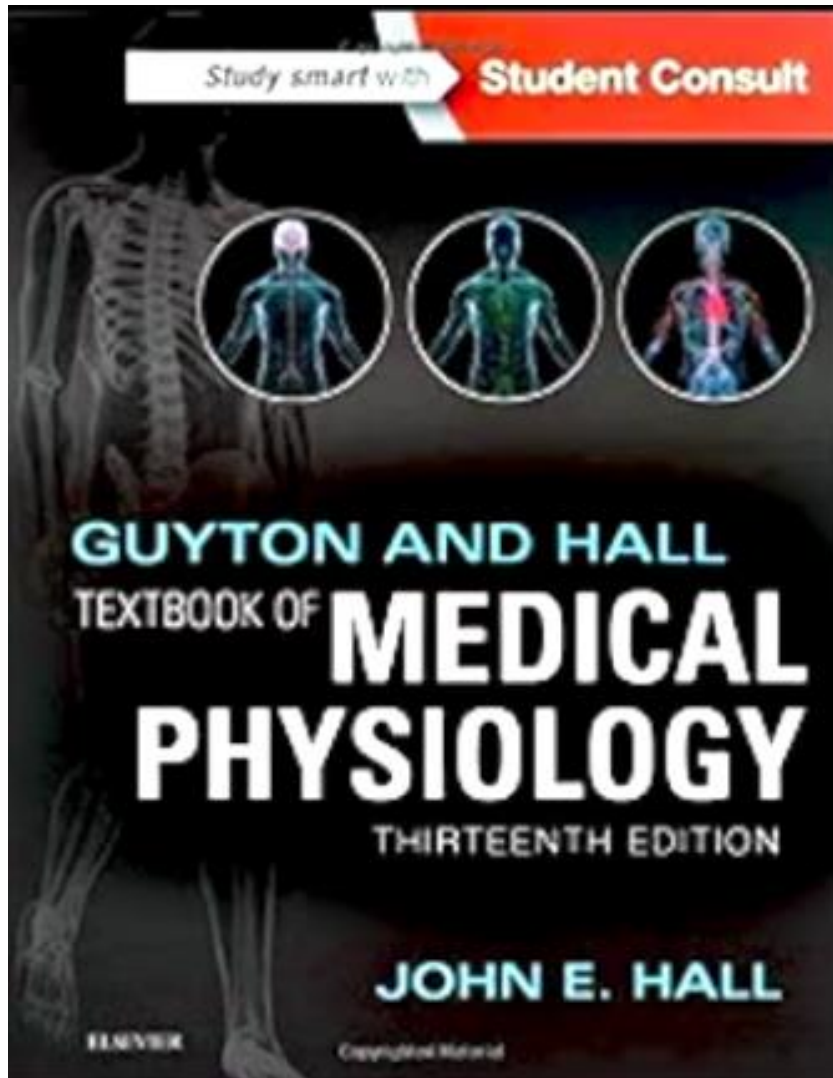
慢性炎症 = インスリン抵抗性

インスリン抵抗性を改善するには？

処理しきれないほどの糖を摂取している
ことを解消する。

脂肪細胞内に過剰に溜め込まれた脂肪を
分解する

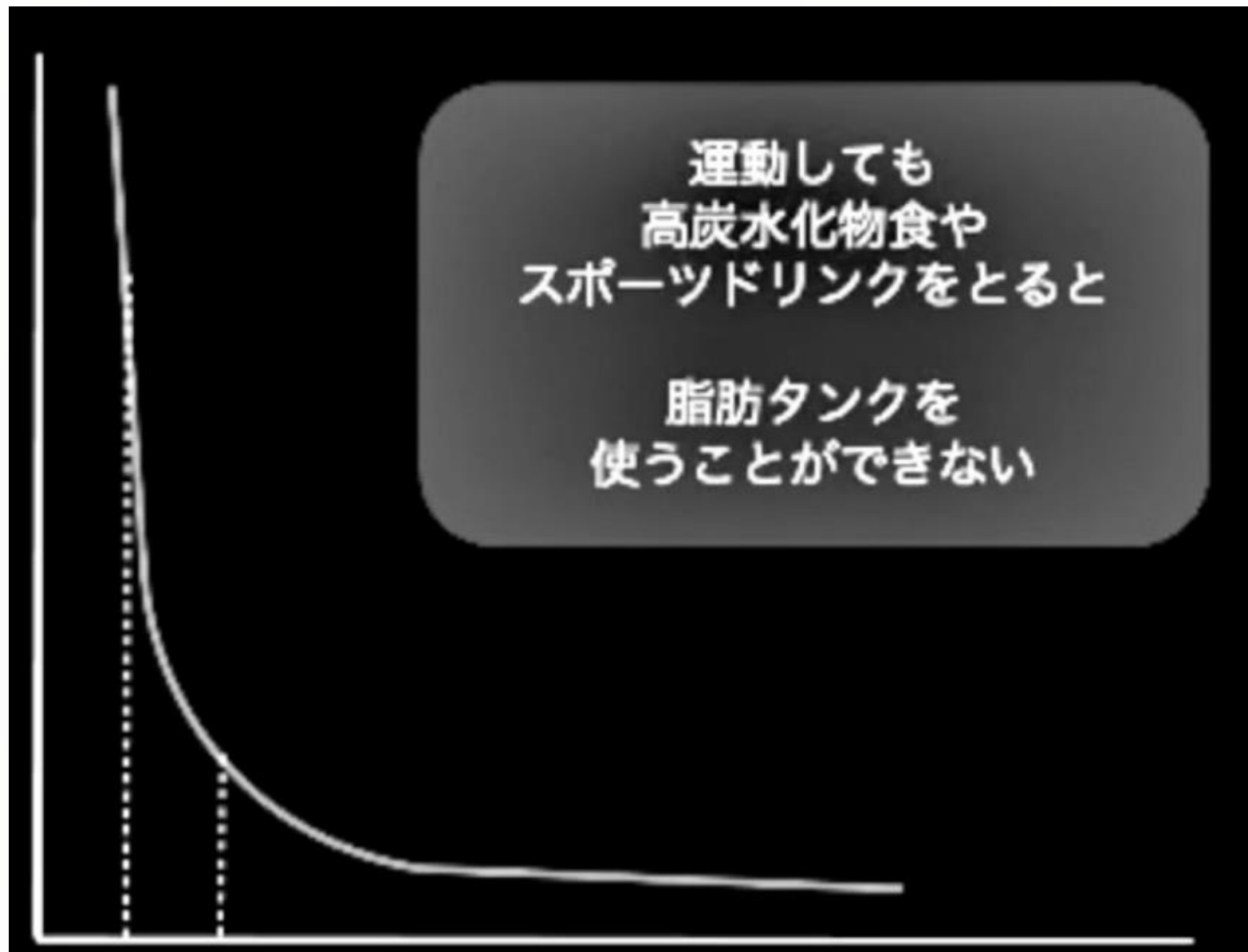
脂肪を燃やしたい.....
(ダイエット)



all aspects of fat metabolism are greatly enhanced in the absence of insulin

脂肪の代謝はインスリンが存在しない時に大いに進む

脂肪分解



インスリン濃度

インスリン抵抗性改善

＝ まずは糖分のカット

＝ ファステイニング

インスリン抵抗性改善
= まずは糖分のカット

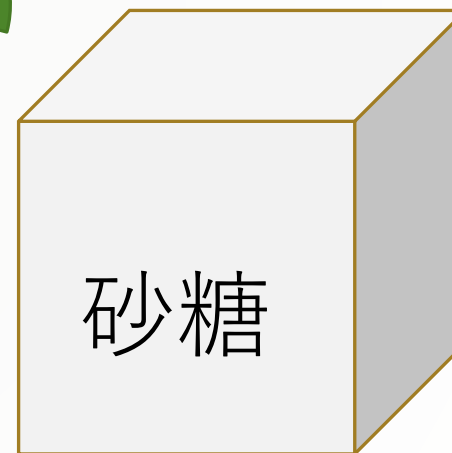
からだのエンジンの交換

Fat Burning

3 - 20日



Sugar Burning



バックアップのエネルギー

唯一砂糖が欠乏したときのみ使われる

99.99%

からだのエンジンの交換

Fat Burning

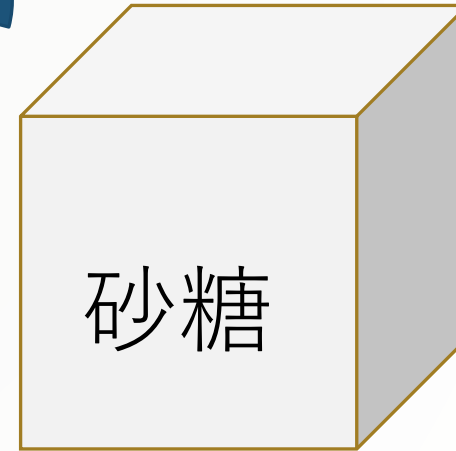
すぐにエンジン交換できない



脂肪がすぐに燃えない
= エネルギー不足



Sugar Burning



インスリンが血液中にある間は脂肪は燃えない

= ファットバーニングには切り替わらない

= 強制的にインスリンをカット

ファステイング

ホルモンにアプローチする方法

インスリン低下 → 脂肪を燃やす

成長ホルモン上昇 → 脂肪を燃やす

ファステイング→成長ホルモン

ファステイングの状態
で運動
(HIIT)を行うこと

運動後30分 → 2時間で食事

睡眠(夜間に成長ホルモンが出る)

ファスティング中の食事

食事は夜は抜かない

夜間睡眠中に消化を完了

睡眠の神経 消化の神経 副交感神経

よくかんでゆっくり食べること

理論上のファスティング中の運動について

トレーニングは1日の最初の食事の前
に行った方がいい
(空腹時、低インスリン時)

ファスティング中のトレーニング

運動開始は、

ボーンブロスファスティングが終わって
から行おう

ファスティング中のトレーニングの目的は？

テストステロン ・ 成長ホルモンの上昇