

【エンジニアのボディメイク物語#4】

史上最高のストレスフリーダイエット

【Week3 経過報告】



体重と体脂肪率の変化



先週の数值

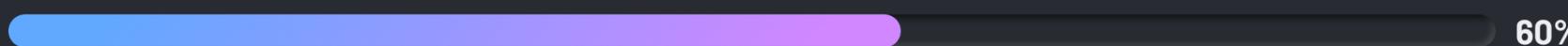


今週の数值

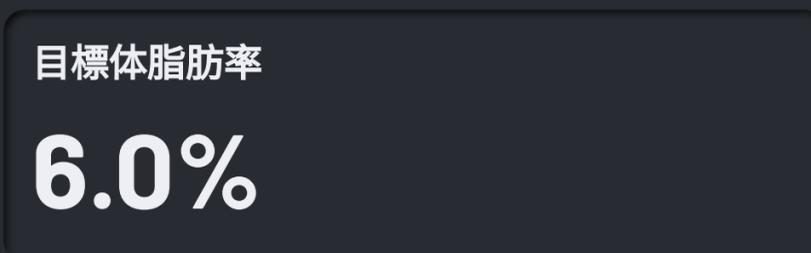
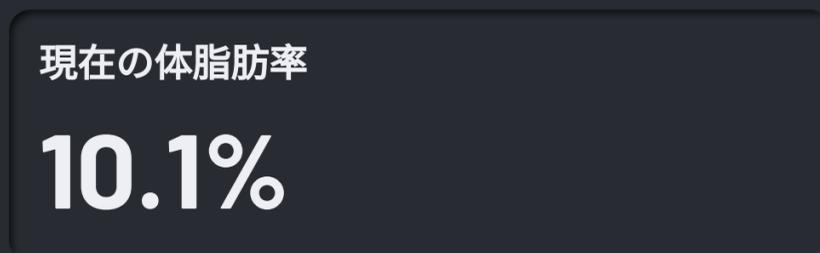
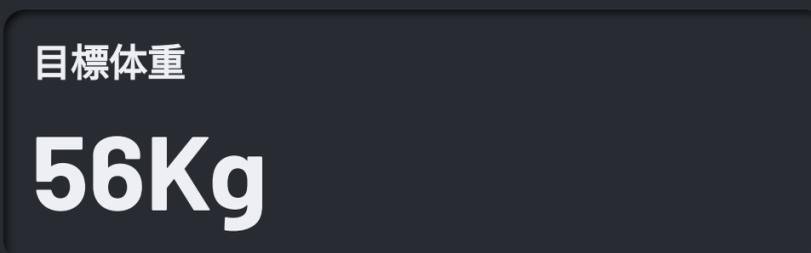
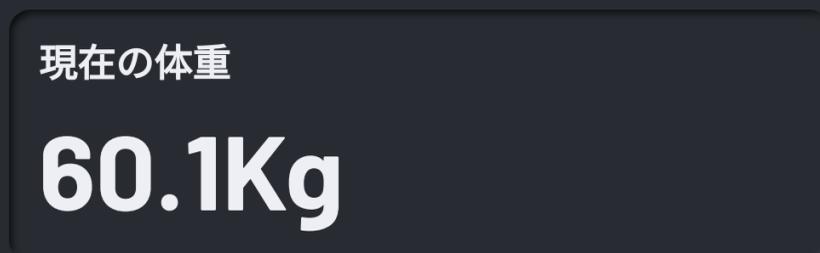
体重の推移



目標達成率



*66kgをスタート体重として、合計10kgの減量を100%とした時の現在の進捗率を表しています



平日の食事メニュー

1

朝食

プロテインで簡単に栄養補給。忙しい朝でも大丈夫です。

2

昼食

オートミールと鶏胸肉。栄養バランスとボリュームを両立させています。

3

夕食

パスタで炭水化物をしっかり摂取。疲れた体に優しい選択です。

4

就寝前

プロテインで筋肉ケア。良質な睡眠のサポートにもなります。



休日の食事メニュー

朝食の贅沢

ナッツ類とプロテイン。栄養価が高く、満足感も抜群です。

昼食は牛タン

たんぱく質たっぷりの牛タン。柔らかくて美味しいですよ。

夕食はお寿司

お寿司で気分転換。ヘルシーな贅沢を楽しみましょう。



週間トレーニングスケジュール

今週は仕事が忙しく、トレーニングをすることができませんでした....

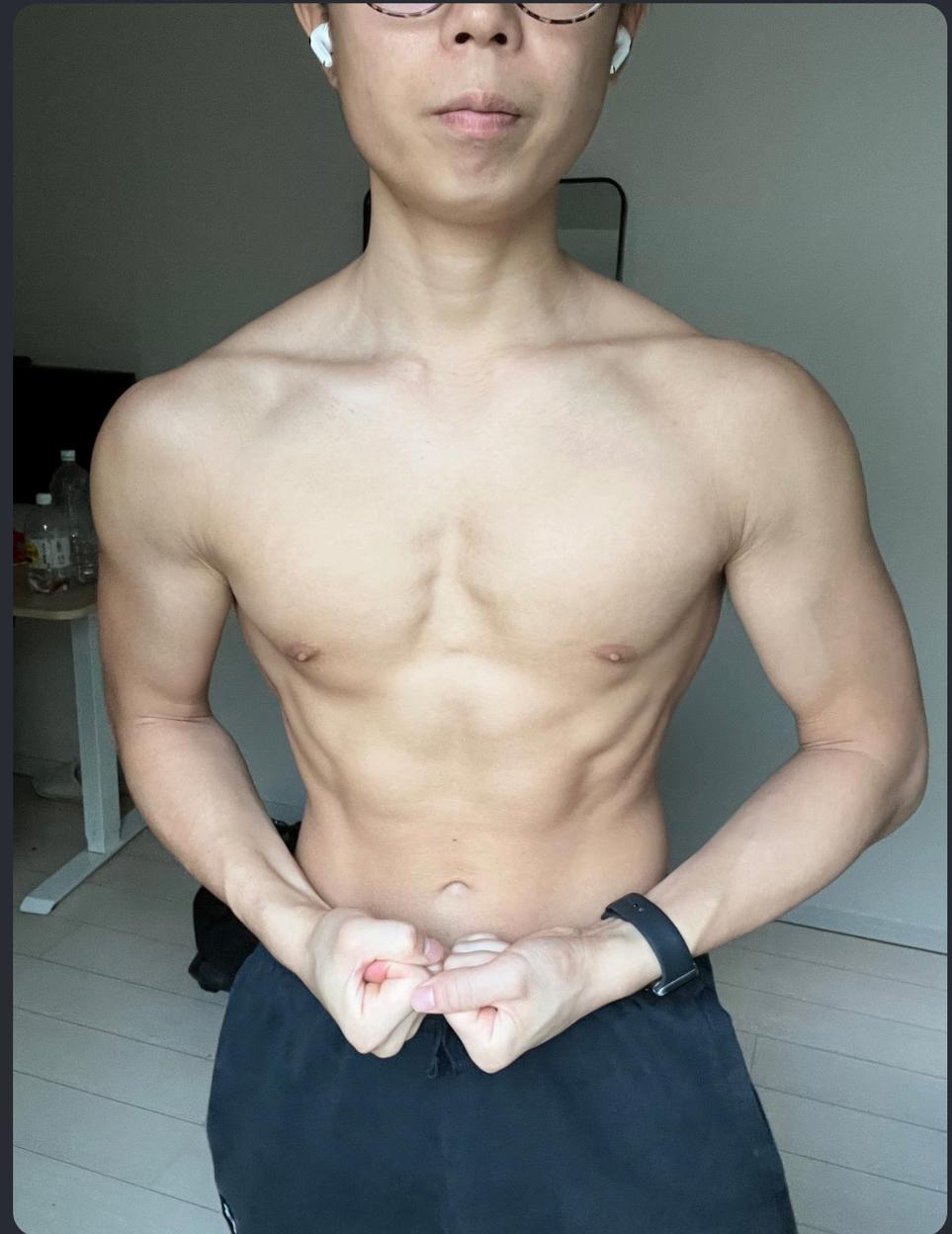
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
OFF	OFF	OFF	肩	OFF	胸	背中
			<div data-bbox="1095 1004 1309 1136" data-label="Complex-Block"> <p>2024/10/24 WorkOut</p> <p>サイドレイズ RM: 15.0kg</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 7.0 kg × 10 reps (RM: 8.75) 2 10.0 kg × 10 reps (RM: 12.5) 3 12.0 kg × 10 reps (RM: 15.0) MAX RM <p>ショルダープレス RM: 25.0kg</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 12.0 kg × 10 reps (RM: 15.0) 2 15.0 kg × 10 reps (RM: 18.75) 3 20.0 kg × 10 reps (RM: 25.0) MAX RM <p>Powered by 筋トレMEMO</p> </div>		<div data-bbox="1656 1004 1871 1341" data-label="Complex-Block"> <p>2024/10/26 WorkOut</p> <p>ベンチプレス RM: 90.0kg</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 60.0 kg × 10 reps (RM: 75.0) 2 70.0 kg × 5 reps (RM: 76.9) 3 70.0 kg × 7 reps (RM: 82.5) 4 80.0 kg × 4 reps (RM: 88.0) 5 90.0 kg × 1 reps (RM: 90.0) MAX RM 6 80.0 kg × 3 reps (RM: 86.0) 7 60.0 kg × 12 reps (RM: 78.0) <p>ダンベルプレス RM: 35.25kg</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 28.0 kg × 7 reps (RM: 32.0) 2 30.0 kg × 7 reps (RM: 35.25) MAX RM 3 30.0 kg × 6 reps (RM: 34.5) 4 28.0 kg × 6 reps (RM: 32.2) 5 28.0 kg × 10 reps (RM: 32.2) <p>インクライングダンベルフライ RM: 27.5kg</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 22.0 kg × 10 reps (RM: 27.5) MAX RM 2 20.0 kg × 10 reps (RM: 25.0) 3 20.0 kg × 10 reps (RM: 25.0) <p>チェストプレス RM: 82.25kg</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 81.0 kg × 7 reps (RM: 71.68) 2 82.0 kg × 1 reps (RM: 82.0) 3 70.0 kg × 7 reps (RM: 82.25) MAX RM 4 68.0 kg × 7 reps (RM: 79.9) <p>ケーブルクロスオーバー RM: 26.25kg</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 18.0 kg × 10 reps (RM: 22.5) 2 21.0 kg × 10 reps (RM: 26.25) MAX RM 3 18.0 kg × 10 reps (RM: 22.5) <p>Powered by 筋トレMEMO</p> </div>	<div data-bbox="1938 1004 2152 1333" data-label="Complex-Block"> <p>2024/10/20 WorkOut</p> <p>デッドリフト RM: 258.5kg</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 100.0 kg × 10 reps (RM: 125.0) 2 140.0 kg × 10 reps (RM: 175.0) 3 160.0 kg × 8 reps (RM: 192.0) 4 170.0 kg × 5 reps (RM: 191.25) 5 170.0 kg × 7 reps (RM: 199.75) 6 200.0 kg × 7 reps (RM: 235.0) 7 220.0 kg × 7 reps (RM: 258.5) MAX RM <p>Tバーロー RM: 62.5kg</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 20.0 kg × 17 reps (RM: 28.5) 2 30.0 kg × 10 reps (RM: 37.5) 3 40.0 kg × 10 reps (RM: 50.0) 4 50.0 kg × 10 reps (RM: 62.5) MAX RM 5 50.0 kg × 10 reps (RM: 62.5) MAX RM <p>ワンハンドローイング RM: 70.5kg</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 20.0 kg × 10 reps (RM: 35.0) 2 40.0 kg × 10 reps (RM: 50.0) 3 50.0 kg × 10 reps (RM: 62.5) 4 60.0 kg × 7 reps (RM: 70.5) MAX RM 5 40.0 kg × 7 reps (RM: 57.0) 6 40.0 kg × 20 reps (RM: 50.0) <p>フロントラットプルダウン RM: 65.0kg</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 40.0 kg × 10 reps (RM: 50.0) 2 47.0 kg × 10 reps (RM: 58.75) 3 52.0 kg × 10 reps (RM: 65.0) MAX RM 4 40.0 kg × 10 reps (RM: 50.0) 5 47.0 kg × 7 reps (RM: 58.25) <p>Powered by 筋トレMEMO</p> </div>

身体の変化

10/17



10/27



体重は落ちていないので、体も少し脂肪が乗っている感じがします？

ただ、水っぽいので若干のむくみがあるのかなと個人的には感じています。

ストレスフリーな工夫



柔軟なスケジュール

無理のない範囲でトレーニングを組み込みます。休息も大切にしています。



楽しい食事選び

好きな食材を使い、美味しく栄養バランスの良い食事を心がけています。



マインドフルネス

短い瞑想で心の安定を保ち、ストレスを軽減しています。

今週のまとめと展望

今週の成果

今週は総じて、仕事が忙しく22時まで仕事をするような日が多々ありました。また、会食なども多く自分が決めた食事を取ることができなかったなと思います。

みんなへ

うまくいかなかった割には、あまり体重が増えていないので自分としては「よくやった」と思います。筋トレができていなかったですが、良い休みと捉えて来週はバリバリ筋トレしていきたいと思います！！

それでは、また来週の報告もお楽しみに~~~~

次週の目標

来週はバリバリ筋トレができる想定でいるので体重としては58Kg台まで落としたい気持ちです！！



筋肉の張り

トレーニングの効果か、筋肉に少し張りが出てきました。



姿勢の改善

背筋を意識することで、姿勢が良くなってきた気がします。



エネルギー増加

食事の改善で、日中のエネルギーが持続するようになりました。