

脳内エネルギーチャージャー

# 脳内 ENERGY CHARGER

まるで『ドラッグ』  
のように非常識だけど  
絶対に試す価値あり



毎日クタクタだった  
僕が見違えるほど  
エネルギーッシュに激変

人生は一度きり

日々つらさを抱え  
色々思い残して  
死んでいくのか

幸せを感じながら  
エネルギーッシュに  
楽しく生きるのか

後者がいいのなら  
本気で実践を！

2018  
Written by  
SHOGO MORI

# 脳内エネルギーチャージャー

森です。

## 想像できますか？

毎日たった5時間だけの睡眠でも朝、疲労感が全く感じられない

会社が終わる時間なのに、もっと仕事したいな～と思える

日曜日に子供や友達と思う存分遊んでも、翌日は普通に元気いっぱい

...

正直、サラリーマン時代の僕は  
こんな感じの願望を持っていました。

というのも、

昔の僕はすぐへトへトになってしまい  
常に疲労感、倦怠感、だるさを感じていて  
やりたいことを100%、思いっきり出来なかったからです。

そのために、一般的に元気になると言われている  
タウリンいっぱいのエナジードリンクを飲みまくったりもしましたが  
一向にエネルギーになる気配はありませんでした。

なのですが、

今は、上であげた3つなど、理想通りに生きられるようになり  
エネルギーが溢れ出しているほどに激変しました。

正直、今は夢の中にいるようで、全く疲労感は感じられず  
仕事に関しても、以前までは集中力がさんまんで  
2、3時間しか働けなかったんですが今では  
一日で10時間以上できるようになりました。

あと「面倒だから明日やろ～かな。」  
みたいな先送りも全くなくなりました。

自分の体を思い通り操縦しているような  
感覚です。

いったい何をしたのか？

一言でいってしまえば「食事」を変えた、なんですが  
このレポートでは僕がどういう手順、食べ物を使って  
自分の体を変化させたのかをまとめています。

ちなみに、

実際に僕の家族や友人にも試してもらって  
絶大な効果があったので公開することにしました。

一応、

人によって体質など違うのは当たり前だし  
足りている物、足りていない物など  
違うと思いますので、そのことに関しては  
最後にまとめています。

ただ自信を持って言えることは、

「誰でもパワフルでエネルギーに満ち溢れた  
人間に変わる」

ということです。

## まるで『ドラッグ』のように非常識...

正直、このレポートの実践の内容は  
見る人によっては『かなり非常識』かもしれません。

というのも、

一部の億万長者や健康オタクの人しか  
実践していない方法だからです。

ですがこれらは、

僕が何十冊もの本から学んだり  
ビジネスを通じて知り合った、世界中のVIPたちに直接聞いたり

そんないろいろな方面からの情報の  
いいトコ取りをして『自分オリジナル』にアレンジし  
まとめ上げた集大成になります。

ちなみに、

世界中の本当の金持ちたちは、

多国籍大企業がテレビCMや新聞、雑誌などを通して広めた  
明らかに企業側有利の『間違っただ』情報などを  
全く信用していません。

例えば、

砂糖たっぷりなのに『ヘルシー』とか『エネルギーチャージ』と  
うたわれている商品たちは明らかに矛盾している  
などがそうです。

体に良い栄養成分はたっぷり入っているかもしれませんが  
同時に体に良くない精製された白砂糖も  
たっぷり入りすぎているので  
逆に不健康になってしまいます。

さらに、

超健康オタクの知人は、毎月50万円くらいの  
サプリや健康法を使い、自分や知り合いの体で人体実験をして  
本当に体に良くて、良質な物なのかを確かめる  
ということをしています。

そんな、頭がおかしい人からも  
健康について学んできました。

とは言え、すごく感じることは、

これらの情報は僕自信がサラリーマンの時であれば  
間違いなく「ありえない！」と思うだろうなということです。

非常識すぎるんですね。

正直、人が今まで生きてきて作り上げてきて

『先入観』を壊すのは容易ではありません。

だから仕方ないと思います。

ただ、

すべてを実践する必要は無いので  
少しだけ、一部だけ試してみるなど  
して欲しいです。

## クタクタで辛かった日々

僕は昔から健康に関して  
かなり気を使っているつもりでした。

ですがつい最近まで、

常にへトへトで疲れていて  
一日に十時間も寝るし(海外だともっと。)

少し歩いただけで頭がボーっとしたり

特に筋トレをした翌日とかは  
かなりぐったりしていました。

こんな具合で、

**「疲れるからあまり動きたくないな...」**

と考えるようになり、

何日も家に引きこもり、海外のTVドラマシリーズを見たり  
1ヶ月間全く知り合いと会わなかったり  
かなり省エネ生活をしていました。

僕の体は何だか、

**『スマホのバッテリーが一桁台になり  
超省エネモードで動作がモサモサしている..』**

そんな感じでした。

正直、

**「一生この疲労感&本気を出せない自分  
と付き合いがいかないと行けないのか...」**

そんなことを常に考えていました。

というのも、

一般的に健康になりそうなのはだいたい  
試してみたからです。

- ・グリーンスムージー
- ・スロージューサー、
- ・ベジタリアン
- ・ビーガン
- ・断食
- ・ファステイング
- ・マクロビ
- ・糖質カット...

一応、これらの効果は間違いなくありました。

ニキビがなくなり肌がつやつやになったり、  
全く風邪を引かなかったり  
抜け毛が減ったり

でも、

**肝心の一番解決したい  
いや、解決しないと一生苦しいであろう  
疲労感だけはなくなりませんでした。**

「本当、コレさえ無くなれば、きっと毎日  
ワクワクしながら、すごく楽しく過ごせるんだろうな～」

そんな淡い思いをいだきながらも  
疲労感と一緒に、晴れない気持ちも抱えながら  
日々を過ごしていたの

ですが、

ようやくソノ、『大問題』を  
解決することができました！

いったい何が原因だったのか？

答えは意外と身近な所にありました。

## 答え＝デブになりそうで大っ嫌いな物

それは何かと言うと、

### 『脂肪』

でした。

そう、お肉とか乳製品にたくさん入っているアレです。

結果的に僕の体には、脂肪(=油)が  
圧倒的に不足していたのです。

色々と調べて、食事メニューを変えてみたり  
人体実験していく行くうちに  
僕が日々感じていた疲労感は

### 『脂肪不足&糖質の取りすぎ』

が原因だということが分かりました。

特に僕は果物が大好きで毎日  
主食ばりにかなりの量を食べていたのですが、

どうやら、

それによりジェットコースターのように  
血糖値が急上昇し、その結果インスリンが  
大量に分泌されて、逆に低血糖になってしまう。

今度はそのせいで、空腹を感じるので  
本当は食べなくてもいいのに  
食べたり飲んだりしてしまう。

そして、最悪な無限ループです。

ちなみに、

血糖値が下がると、けだるさとか  
疲労感、眠気、うつ状態など  
を引き起こすと言われていますが、

まさにコレが僕を今まで苦しめていた  
原因だったようです。

正直、

同じ『糖質』とはいえ、果物は別だろう  
とだけ思っていたけどかなり  
ビックリさせられました。

また、

これらを踏まえたうえで、重要なことは  
今後の生活でのエネルギー源を  
炭水化物(糖質)から脂肪に変えた方が  
良いということも分かりました。

そうすることで、血糖値の乱高下が無くなり  
疲労感も無くなるという仕組みです。

「脂肪をとって太らないの？」

と思うかもしれませんが  
実は体は脂肪から出来ているパーツが  
かなり存在します。

皮膚、髪の毛、体内ホルモン、細胞  
もちろん動くためのエネルギーもです。

それに比べて『糖質』の役割は  
動くためのエネルギーに限ります。

なので、むしろ糖質を取ったほうが  
太りやすいというわけです。

続いて、

どんな脂肪を摂取したらいいのかについてですが  
脂肪、油にもいろいろ種類があって、良質な脂肪を  
摂取しなくては意味がありません。

ちなみに、

どうやって油、脂肪を摂取するのが一番いいのか  
僕や周りの知人の実際の体験から書くと、

バターコーヒー

- ・グラスフェードバター(放牧牛のバター)
- もしくは
- ・ギー(放牧牛バターよりもさらに良質)
- ・MTCオイル(ココナッツオイル)
- ・オーガニック珈琲

炒めものに使うなら

- ・オリーブオイル

サラダにかける、油を舐めるなら

- ・亜麻仁油

こんな感じです。

※バターコーヒーを教えてくれたのは  
なんと、NYに住む取引先のユダヤ人でした！

他に、

可能な限り取らないほうが良い脂肪、油もあります。

その中でも特に、

『トランス脂肪酸』

という油です。

よく、マーガリン、ケーキ、ドーナツ、クッキー  
スナック菓子などの食品の中に含まれていて  
特に安い商品の方がその含有率が増えます。

世界保健機構(WHO)のレポートによると  
トランス脂肪酸は心疾患のリスク増加するようで

摂取量は全体の1%以下になるようにという  
勧告がでている程です。

他に、アメリカでは法律で使用禁止になったり  
(※厳密には全てではありませんが。)  
海外では規制がかなり進んでいます。

その半面、日本では全く規制が進んでいない  
という事実もあります。

一応、こういう『リスクが有る』かもしれない  
脂肪や油は避けた方が無難だと感じます。

話を脂肪摂取の話に戻します。

僕は、1日に100~150gの良質な脂肪を  
摂取していますが頭の回転がすこぶる早くなり  
集中力が長時間持続するようになりました。

ちなみに、

脂肪150gと聞くと一般的には  
かなり多い量なのですが、全く太る気配はありません。

むしろ低炭水化物(1日に50g以下)と  
高脂肪&高タンパク質にしたことで  
筋肉質になってきてきました。

さらに、以前から週1~2回、自分の部屋で  
30分程度の筋トレを行ってきたのですが  
明らかに筋肉がカンタンに付くようになりました。

今まででの『脂肪=太る』と思い込んでいたので  
大嫌いだっただけに正直この事実には  
驚きを隠せませんでした。

## 脂肪摂取の前にやるべき『最も大切なこと』

僕の場合は、良質な『脂肪』を取ったことで  
エネルギーが満ち溢れだしたのですが  
実は、その前に凄く大切なことがあります。

そらは何かと言うと、

## 『腸内を綺麗にする。』

ということです。

ちなみに、

腸は『第二の脳』と言われるくらい人間にとって大切な存在なのであなどってははいけません。

ですが正直、腸って聞いてもあまりすごそうでは無いしあなどってしまう気持ちはよく分かります。

実際に昔の僕も、

「腸ってどこにあるの？」

というレベルでしたし..笑

ではいったい腸の仕事って何なんでしょうか？

きつとご存知と思いますが  
簡潔に書くと、

人間が食事をしたら、食べ物は『胃』が消化してくれ  
次は『腸』がチュウチュウと栄養を吸収してくれる  
といった流れです。

そして、余計なゴミがウンチとして排出されるわけです。

とはいえ、

現代人のほとんどは腸が汚れていると言われていています。

大量の食品添加物・農薬  
質の悪い油、  
乱れた食生活、

などの影響が大きいようですが  
腸の中には『宿便』と言われて、

例えば、

道頓堀など汚い川にへばりつく『ヘドロ』みたいな汚れが  
ベトベトとこびりついているイメージです。

そんな、こびり着いた宿便の影響で腸が  
うまく栄養を吸収できなかつたり  
炎症を起こしていたりする訳です。

ということで、

まずはこの『腸』を大掃除しなくてははいけません。

いわゆる、

『腸内洗浄』

と言われるものですが、実はこれは  
別に病院とかクリニックへ行って  
掃除してもらう必要は全くなくて、

誰でも超簡単に普段の生活中心に  
行うことができるんですね。

どうやってやるのかというと、

...

**『レモン水を飲む。』**

ただそれだけです！

レモンの栄養・効果は、

クエン酸→ バクテリア除去、炎症を抑える、老廃物や毒素排出  
ビタミンC、カリウム→ 風邪予防、免疫力向上

など色々ありますが、その中でも  
僕が感じた最大の効果は、

**『劇的に、肌質が良くなる』**

ということでした。

正直、僕がこれまで試してきた、

ケールやほうれん草などのグリーンスムージ  
絞りたての人参ジュース

などと比べても効果は絶大でした。

これは僕だけでは無く、僕の家族や知人も実践して  
みんな同じ効果を得ることができたんですね。

やってみたら絶対に変化を感じられるはずです。

作り方ですが、

レモン1個をキューと絞り、天然の塩を小さじ1杯  
冷やしたペットボトルの水(500ml)に入れて  
かき混ぜれば完成です。

※塩小さじ1は上級者すぎたみたいです。笑  
ショッパすぎというご意見を何人から頂きました。  
なので無理のない適量で大丈夫です。

これを毎朝、歯磨きした後に  
ゴクゴクと飲んでみてください。  
(朝、寝起きは口の中がバイ菌だらけなので。)

多分、1週間もしないうちに効果を感じるはずです。

ちなみに、

レモン水を飲んだ後は、30分～1時間くらいは  
何も食べないのがベストです。

一つ注意点があります。

腸が綺麗になる過程で、上でもあげた  
『宿便』などに溜まっていた毒素が  
体の外に排出されます。

これは、ウンチ(大便)になって全部排出されれば  
いいんですが、汗とかで皮膚や頭皮などからも  
排出されるんですね。

その時に、

皮膚が荒れたり、炎症が出てたり  
頭皮が油でベトベトになったり  
疲労感をどっと感じたり...など。

『好転反応』

と言われてるらしいんですが  
何かしらの悪い(悪いものを出す)  
症状が現れます。

これは、ほぼみんな味わうことになると思います。

なので、こういう症状が出てきた時に  
慌てないようにしてくださいね。

レモンは自然の果物ですし  
病気になることもあり得ないので  
少なくとも2週間くらいは様子を見たほうが良いです。

本当、

この効果を知ることなく  
辞めてしまっは勿体無いなすぎるので。

## ✖はレモン800個分の『ビタミンC』を

最後は恐らく、

一番非常識なのでは無いかと思うのですが  
レモン800個分ものビタミンCを摂取する

『メガビタミンC』

という方法です。

高濃度のビタミンCを摂取することで、

ニキビの改善、しみ予防、美白効果、老化防止  
抗酸化作用、抗ストレス作用、コレステロールを減らす  
免疫強化、風邪予防...

など様々なメリットがあると言われてはいるんですが  
中でも一番効果を感じられるのは、

『回復がすごく早くなった』

ことです。

睡眠時間がかかり短くなり  
寝てから4～5時間くらいで  
目がさめるようになりました。

しかも、全く眠気や疲労感は感じられず  
最高の朝を迎えることができるようになり  
1日だけではなく、ビタミンCを  
摂取し始めてからずっとです。

ここで、

ちょっと科学的な話をしますが、

昔はビタミンCを大量に摂取しても  
体内に吸収されること無く、オシッコとして排出されるので  
意味が無いと言われていました。

ですが、

アメリカの国立衛生研究所(NIH)の科学者の研究により  
ガン治療やウイルス感染(風邪など)の治療に  
対してとても有効ということが発表されました。

さらに実際にアメリカではすでに、

高濃度のビタミンCを点滴で体内に注入することで  
乳ガン、前立腺ガン、大腸ガンなどのいろいろな  
ガンや病気が改善されたと報告されています。

他にも、

ノーベル平和賞を受賞した経歴を持つ  
ライナス・ポーリング博士という人が  
『高濃度(メガ)ビタミンC』の生みの親と言われていたり。

参考:

<https://www.youtube.com/watch?v=2nflZQAw8Q8>  
米国の医師、アンドリュー・ソウルさんのYoutube動画  
【ビタミンCの大量摂取とは】

あまり面白くない話はこの辺にして  
具体的な摂取方法なのですが  
僕はビタミンCのサプリを使っています。

錠剤と粉末タイプの両方を使い分けていて、

1日に15,000mg、1粒1000mgの錠剤の場合は  
15錠飲む感じですよ。

また、飲む時間に関してはあまり気にしていませんが  
だいたい昼食の後に取るようにしています。

ちなみに、

最初の頃はお腹がゆるくなる可能性が  
かなり高いので摂取量は、少しずつ  
増やしていくことをおすすめします。

一つ注意点があります。

メガビタミンCは、あくまでサプリを使うため  
ずっと飲み続けると体に耐性(慣れ)  
がついてしまい、効きが悪くなります。

そのため、

『2~3週間飲んだら、1週間休んむ』

というサイクルで、一度体をリセット  
した方が良いでしょう。

また、

一応サプリは健康補助食品なので  
健康的な食生活にプラスαする  
といった認識は忘れてはいけないなと  
思います。

ポテトチップス、ハンバーガー、唐揚げ  
コーラ、コンビニ弁当...

など、添加物や砂糖まみれの  
適当な食事は極力避けるべきだと思います。

もちろん、

たまには全然OKですし、あまり制限しすぎると  
人生が味気なくなってしまうもんですね。笑

## 正しい優先順位

ここまで、

- ・脂肪に関して
- ・レモン水
- ・メガビタミンC

について書いてきましたが  
順番が逆になってしまったので  
正しく並べます。

①『レモン水』でデトックス

②『バターコーヒー』で脂肪を取る

③『メガビタミンC』で疲労回復

この順番で実践していくのがベストです。

この中でも特に①レモン水を使った  
腸内洗浄(デトックス)が一番大事で  
これをするだけで、

『病気の7割は治る』

とも言われているほどです。

※これに関しては、  
Amazonで評価が良い書籍を何十冊も読みまくったり  
資産数十億円の知り合いから聞いたり

実際に自分自身や続けてみたり  
あと、僕のクライアントさんからもたくさんの感想をもらい  
体感できました。

## レシピ

# ①レモン水の作り方

レモン 1個  
冷たい水 500ml  
天然の塩 小さじ1

※塩小さじ1は上級者すぎたみたいです。笑  
ショッパすぎというご意見を何人から頂きました。  
なので無理のない適量で大丈夫です。

絞ったレモンと水、塩を混ぜて  
シェイクすれば完成。

塩はヒマラヤの『ピンクソルト』がおすすめ。  
(普通にAmazonで買えます。)

飲む時間は、朝起きて歯を磨いた後に  
ゴクゴクと飲むと効果的。

なおかつ胃や腸が空っぽの状態がベストです。

そして、飲んだ後30分～1時間くらいは  
何も食べずにいることで  
腸内がキレイにデトックスされます。

あと、塩を入れる理由は  
血圧を上げて、全身に血を行き渡らせるためです。

ちなみに、塩を沢山とっても、高血圧になったり  
病気になる訳ではないということは  
最新の、医学的な実験で明らかになっています。

※Youtubeなどで調べれば沢山出てきますし  
僕自身、塩は無制限で摂取していて、実感済みです。

・ピンクソルト

<https://amzn.to/2sG0f8v>

### 【注意事項】

レモンってすごく強い酸性  
歯にあまりよくありません。

なので知覚過敏など、歯がしみたり弱い人は  
あまり無理せず、薄めに作るとか  
1週間に1回だけにするとか  
何かしら対策をした方がいいです。

## ②バターコーヒー

グラスフェットバター無塩 12～25g

MCTオイル 5～25g

コーヒー 400ml

かき混ぜる電動のブレンダーが必要って  
本には書いてありますが  
ボトルタイプの自分で振って  
シェイクするタイプでも問題無く作れます。

実際に僕は、10万円くらいする  
電動のブレンダーと両方試しましたが  
ブレンダーもボトルタイプも  
ほとんど変わりませんでした。

油と水(コーヒー)の分離がなくなれば  
OKだと思います。

作り方は、材料を全部ボトルに入れてシェイクするだけです。

朝ごはん代わりに飲むと昼までお腹が空かなくなります。(最初の頃は、頭、脳みそが付いてこれずお腹が空くと感じると思います...)

・ブレンダーボトル

<https://amzn.to/2kUL72K>

・グラスフェットバター無塩

<https://amzn.to/2JkhWVu>

・MCTオイル(※ココナッツ由来100%が良い。)

<https://amzn.to/2nroKTU>

・コーヒー(オーガニック)

<https://amzn.to/2McUgjA>

## 【注意事項】

僕は、バター、MTCオイル両方共25gずつ摂取してます。(夜にも25gずつ紅茶に入れて飲んでます。)

ですが、体が慣れないうちは油っぽく、オイリーに感じられて胸焼けとか気持ち悪くなったり、下痢をする可能性があります。

バターはまだ大丈夫なんですけど、

## ※特にMCTオイルは注意！

なので、5mlなど少量ずつ試すことをおすすめします。

ちなみに、原因は体が慣れていないことなんですけど、少しずつ、1週間くらい続けていると、収まります。

(※僕自身、最初から25mlですが、最初は下痢しました。ですが反面、すごく元気な状態になっていることに気が付き辞めずに、毎日25mlを飲み続けたら、下痢はしなくなりました。)

日頃、僕のクライアントさん、メルマガ読者さんからフィードバックを貰うのですが、

下痢が続きながらも摂取を続けた人はめっちゃくちゃ元気になっているので最低でも2週間くらいは続けた方が良いと思います。

続けた人は、

「かなり心配だったけど、この超元気な感覚はヤバイ！」

という感じの事を行っているので、尚更です。(僕も同感...笑)

## ③メガビタミンC

サブリのビタミンC 一日に ~15,000ml

分量は自分に合わせてお腹を壊さない程度にしたほうが無難です。

例えば、2時間に1000mlのタブレットを1錠とか。

ちなみにAmazonでは、ビタミンCタイプの粉末タイプがかなり安いです。

・ビタミンC(粉末タイプ)

<https://amzn.to/2kU12yq>

### 【注意事項】

粉末ビタミンCはあくまでサプリメントで補助食品なのでずっと続けると体に耐性(慣れ)がついてしまいだんだん効かなくなってきました。

薬などでも同じなので、体感したことがある人は少ないと思います。

ちなみに、僕は1~2週間に1度で特に疲れている時などに飲むようにしています。

正直、レモン水&バターコーヒーを始めてから  
疲れ知らずになったのですが、

合わせて、たまに「メガビタミンC」を併用することで  
本当に疲れ知らずになりました！

## ※もっといい方法は海外通販※

「iherb」というアメリカの通販サイトでサプリとか  
バターコーヒーの材料を揃えると高品質&低価格で  
揃えられると思います。

- ・40ドル以上で送料無料
- ・日本語対応

など、日本のサイトで買い物をすると  
ほとんど変わりません。

また、注文から5〜6日くらいで届きます。

- ・ブレンダーボトル

<https://iherb.co/5ghPvZwn>

- ・グラスフェットバター無塩(ギー)

<https://iherb.co/58AggSYV>

- ・MCTオイル(※ココナッツ由来100%が良い。)

<https://iherb.co/4C2agtE>

- ・コーヒー(オーガニック)

<https://iherb.co/qn54zc6>

その他、僕が使っているのは...

腸内環境が良くなる、

- ・1000億個の乳酸菌(ラクトバチルス)

<https://iherb.co/pfgRnA6>

集中力UP！オメガ3を補充！

・EPA / DHA（良質な医療グレード）

<https://iherb.co/3q2iiHxz>

バターコーヒーに入れると効果増大！

・インド版の高麗人参「アシュワガンダ」

<https://iherb.co/4fsVSKpb>

# 最後に

以上。

僕自身、実際に自分の体を使って実験し  
全く効果が出なかったり、逆にすごく疲れやすくなってしまったり  
色々と試しながらたどり着いた

『脳内エネルギーチャージャー』

して、毎日をパワフルに生きることができるようになった  
ベストな方法です。

本当。

昔のヘトヘトだった時期から考えたら  
夢のように自分の体を自由自在に操れますし、

**まるでロボットのように**

な感覚で別の人の体のようです。笑

「面倒だから明日やろう...」

とか、

「あ〜もっと寝たいな...」

といったことが無くなり、仕事がバリバリはかどるし  
自分のやりたいことが、100%思いっきりできたり  
思いっきり楽しめたり。

正直に言うと、

数年前にダメダメな自分に絶望して  
『死ぬこと』を考えていた時期があったのですが  
その頃とは全く正反対の場所に来れました。

やっと...

**ジャンプ台 = 健康的な食事**

って感じだと思うんですが。正直

今までは食事をナメていた気がします。

ごめんなさい。

マジで。笑

と、ここまでわざわざ長い長い文章を  
読んでくれたあなたがもし今。

- ・慢性疲労
- ・すぐ疲れる
- ・すぐ眠くなる
- ・寝たり無い感
- ・すぐに落ち込む
- ・夜、寝れない

などが原因で、昔の僕のように人生がなかなか  
上手いかないのなら本当、何か1個で良いので  
試してみてください。

きっと、

1週間後には全く別人に生まれ変わって  
「あの時の大変さは何だったんだ？」  
と思うことでしょう。

あと、もし健康に関して不安とか悩みがあれば  
気軽に質問してくださいね。

一応、今までに、

- ・脂肪を取りすぎて本当に太らないんですか。心配です。
- ・肌はツルツルになったんですが。なかなか疲労感が抜けません。  
何が原因でしょうか？

こんな感じの質問を貰ったことがあります。

一応、僕が答えられる範囲でいろいろ試してもらったところ  
ほとんどの人がある程度は改善しました。

えっと、他にも、

- ・どうしたら外人の彼女が出来ますか？

・海外旅行(一人旅)でどこが一番おすすめですか？

・効率的にマッチョになる方法を教えてください？

という全く関係ない質問もよくもらいますが  
こんな事もOKです。笑

ちなみに、

言ってなかったですが、僕の体脂肪率は6%台と  
心の底から本気で太るのを嫌っているのを  
分かってもらえますでしょうか？

それくらい極度の健康オタクです。笑

と余談はこれくらいにしておいて  
気になること、不安など何でもOKですので  
気軽に聞いて下さい。

メールに返信してくれたらOKです。

きっと、

ここまで読んでくれる人は100人に1人くらいだと思いますし  
ここまで読んでくれた事に、かなりの本気度を感じられます。

絶対にこの先、色々なことがうまくいくはずですよ。

未来は明るいです。

ありがとうございます。

**森 翔吾**