

# 一流の人はなぜそこまで、 コンディションに こだわるのか？

---

仕事力を常に120%引き出すカラダ習慣

---

上野啓樹 Keiju Ueno | 俣野成敏 Narutoshi Matano

この本は、「一度痩せたら、二度と太らない方法」について書かれた本です。

「そんなことはありません」。

そう思った方にこそ、実は読んでいただきたい本でもあります。

それどころか、ダイエットはあくまでオマケであり、この本の本質は、カラダが求めている本来あるべき状態に戻すことです。

「カラダは資本」。

これは、ビジネスの世界ではよく使われる言葉です。

会議や商談、会食などの “ここ一番” はいつやってくるかは予想がつきませ  
ん。

コンディションを運に任せて常にムラがある状態で舞台に立っていると、好不調の波の影響で仕事のパフォーマンスが左右されてしまいます。

そうならないために、本書の極意をひと言でいうと……

まずは、体の「デトックス」をする。

それは、一気に、短期に、完璧に終わらせる。

これを正しい順番で行うと、二度と太らなくなり、一生、きれいな体で過ごせます。

そして、本書では、ダイエットプログラムの卒業生1570人（2014年8月現在）からそれなりの対価をいただいているプログラム内容を惜しげもなく公開しています。

本書の内容と同じプログラムを実践した多くの人から、毎日のように「人生が劇的に変わった」という報告のメールが届くのです。

あなたもこの、「ビジネスマンの最終兵器」を手に入れて、毎日キレッキレ状態のコンディションを手に入れてください。

# CONTENTS

---

はじめに

2

## 第0章

---

気合いと根性だけでは、結果を出せない

コンディショニング根性論

12

## 第1章

## コンディションと仕事の関係

コンディションが悪い時点でプロ失格!  
2ヶ月で10キロ痩せ、毎日が絶好調!  
ハイパフォーマンスⅡ コンディション×スキル＋運

- 1 パフォーマンスの原点は、カラダのコンディショニングから
- 2 コンディションを整えることで一流になる
- 3 火曜日の朝もパフォーマンスを100%にできる人が勝つ
- 4 あなたのカラダは半年前に食べた物でできている
- 5 コンディショニングの目的は、本来の健康を取り戻すこと
- 6 空腹を恐れるな
- 7 空腹時に活躍する遺伝子とは?
- 8 栄養が足りている時代に、栄養学なんてナンセンス

17 15 13

40 35 32 29 26 24 22 20

## 新しいカラダに生まれ変わる

- ① まずはカラダの毒を出そう
- ② デトックスは、期間を決めて短期集中で
- ③ フルーツデーでカラダの大掃除
- ④ デトックスのスケジュール
- ⑨ 1日30品目は大きな間違いだった
- ⑩ 「消化」を制すれば、仕事の効率が上がる
- ⑪ 腹持ちが良い物はコンディションを低下させる
- ⑫ 消化が悪い肉を食べるにはルールがある
- ⑬ コンディションが良くなる食べ物とは？

### column

風邪を引くのはローパフォーマーだけ？

### column

スーツはオーダーメイドで

## 太りにくく疲れにくい1日の習慣

- 1 カラダの機能は24時間を3分割して考える
- 2 朝は「出す」ことに全力を
- 3 朝ごはんをしっかり食べないと太るって本当？
- 4 腹八分目ではなく、腹五分目
- 5 間食を取ると太らなくなる
- 6 内臓に残業させない夕食の取り方
- 7 ビジネスマンなら、お酒のPDCAを学べ
- 8 睡眠の質を決めるのは入浴だった
- 9 食べること以上に大事な習慣、それは睡眠
- 10 熟睡するために避けておきたいこと
- 11 集中力を上げる仮眠のルール

column 1人ランチは食べない

## 世の中の常識を疑え

- 1 牛乳を飲んでお腹を壊し、ヨーグルトを食べて便秘になる
- 2 コーヒーは飲めば飲むほどカラダを乾燥させる
- 3 栄養ドリンクを飲んだら余計に疲れる訳
- 4 野菜ジュースを飲めば野菜は食わなくていい？
- 5 コンビニのサンドイッチをよく食べている人へ
- 6 健康診断の結果は信用するな
- 7 タバコはパフオーマンスにとって最大の外敵
- 8 サプリは気休めにしかない
- 9 クスリはカラダを治さない
- 10 ジムで鍛えてもすぐリバウンドする
- 11 スキンケアにいそしむ男性が増えている訳

column

仕事中に呼吸が止まっていますか？

144

148

152

154

158

162

164

167

170

172

175

177

## ハイパフォーマンスには、7つの特徴があった

- ① ハイパフォーマンスは、ベストな状態を自らいつでも創り出せる 181
- ② ハイパフォーマンスは、自分の常識が変わることを恐れない 184
- ③ ハイパフォーマンスは、自分でコントロールできることだけに集中する 187
- ④ ハイパフォーマンスは最高地点ではなく生涯価値で考えている 190
- ⑤ ハイパフォーマンスは残業より、働く時間の密度を上げる 193
- ⑥ ハイパフォーマンスは、2段ロケット方式でキャリアを積む 196
- ⑦ ハイパフォーマンスは、世の中の常識を鵜呑みにしない 199

おわりに

