



WAKASAPO 6 MONTHS

若サポ 6か月のご案内

6日間のプレ講座を読んでもくださったあなたへ

あなたのGoalを、6か月で、あなたの『ふつう』にしていきます。

6日間のプレ講座を、最後まで読んでくださって、本当にありがとうございました。

体の設計は、いまのところ誰の担当でもない。ここまで読んでくださった方には、その言葉が、少し自分のこととして聞こえているかもしれません。

ただ、気づいただけでは、まだ頭の中の一行なんですよ。ここから先は、その一行を、あなたのGoalにしていく話になります。

この手紙は、そのGoalを、6か月かけてあなたの毎日の『ふつう』にしていくための、若サポ（WAKASAPO）という場所のご案内です。何をするのか、いくらかかるのか、どんな方には向かないのかまで、包み隠さず書いておきました。

少し長くなりますが、読み終えるころには、この6か月があなたに合うかどうかを、きっとご自分で判断できるはずです。

なお、若サポで僕と一緒に歩けるのは、同じ時期に10人までと決めています。一人ひとりの記録に、毎週ちゃんと目を通したいからです。

情報は増えたのに、体はあまり変わっていない、と感じていませんか

いいと聞いたサプリを足して、SNSで見かけた朝の習慣を真似して、話題になった健康法の本を買って、と、ここ数年で体のために使ってきたお金と時間は、きっと少なくないと思うんです。

それなのに、棚に並ぶサプリの瓶は増えていくのに、朝の体の重さはあまり変わってなくて、何が効いていて何が効いていないのかも、正直なところよく分からない。

健康診断は「異常なし」なのに、午後になると集中が切れて、夕方には座っているのもしんどくなる。30代のころとは、明らかに体が違うと感じている。

お話を聞いていると、同じところで止まっている方が、本当に多いんですね。いいと聞いたものを次々に足して、自己流で続けて、途中で止まって、また次の情報を探しに行く、その繰り返しです。

でも僕は、これをあなたの意志が弱いせいだとは、まったく思っていない。

足りていなかったのは、新しい情報のほうではなくて、あなたの体と生活に合わせて「何をやって、何をやらないか」を決める軸と、決めたことを毎週一緒に見てくれる相手のほうだったんです。

6か月後、冷蔵庫の前でも、サプリの棚の前でも、もう迷わなくなっています

若サポで目指しているのは、最初の60分のセッションで一緒に決める、あなたのGoalに、6か月で手を届かせることです。

どんな景色になるかはGoalによって一人ひとり違うのですが、6か月が終わるころのあなたの毎日が、こうなっていることを目指して、一緒に組み立てていきます。

- ◆ 朝、冷蔵庫を開けたときに、何を食べればいいのかで迷わなくなっている
- ◆ サプリの棚を、「なぜ飲んでいるのか」を自分の言葉で言えるものだけに、並べ直せている
- ◆ SNSで新しい健康法が流れてきても、「それは自分の体のどこの話か」を考えてから決められる
- ◆ 眠る時間と体を動かす時間が、1週間の予定のなかに、最初から入っている
- ◆ 調子が崩れた週も、何がきっかけだったのかを、自分の記録からたどれる

そうなってくると、不思議なもので、体のことを考えている時間は、むしろ減っていくんです。

あれこれ調べては不安になる夜がなくなって、「いまの自分のやり方でいいんだ」という静かな安心が、毎日の土台に入ってくる。体の緊張がほどけて、そのぶんの気持ちを、仕事や家族や、自分の好きなことに向けられるようになっていくわけです。

僕は、それが本当の意味での健康だと思っています。

「でも、分かっているけど、続かなかったんです」

ここまで読んで、そう思われたかもしれません。

「何から手をつければいいのか、結局わからない」

「忙しい時期が来ると、ぜんぶ崩れてしまう」

「一人だと、3週間もすれば元に戻ってしまう」

わかります。僕自身、医師なのに、自分の体を立て直せなかった時期がありました（この話は、あとで少しさせてくださいね）。

生活の行動を変えようとする、どうしても疑問や迷いがたくさん出てくるもので、迷ったときに相談できる相手がいないと、人はたいてい、いちばん楽な昔のやり方に戻ってしまいます。

だからこそ若サポは、Goalと一緒に決めて、そこから6か月、毎週となりで見えていく形にしました。

若サポは、仕事も家族も大事にしてきて、自分の体だけが後回しになってきた方のための6か月です

若サポに来てくださるのは、40代、50代で、仕事も家のことも一生懸命にやってきて、気がつけば自分の体のことだけがいつも最後に回っていた、という方が多いんです。

知識がないわけでも、やる気がないわけでもなくて、むしろ健康のことは人よりたくさん調べてきた方のほうが多いくらいなんです。

ただ、忙しい毎日のなかで、自分の体を毎週見てくれる人がいなかった。それだけのことで、僕は思っています。

6か月のあいだ、あなたのGoalから目を離さないために、これだけのものを用意しました

先に、若サポの中身をまとめてお見せしておきますね。

若サポ（WAKASAPO）6か月

- ◆ はじめに、あなたのGoalと一緒に決める、60分のセッション
- ◆ 60分のセッションで決めたGoalに向けて進める、あなた専用のチェックリスト（スプレッドシートでお渡しします）
- ◆ LINEでの個別の伴走（平日・2営業日以内のお返事が目安）
- ◆ 毎週の記録に、Dr.HIROのひと言
- ◆ 月に1回、音声か動画での個別フォロー
- ◆ 3か月目と6か月目に、プランを作り直す時間
- ◆ Discordのコミュニティ（質問には、Dr.HIROが優先して動画でお答えします）
- ◆ リアルの会に、優先して抽選でご招待

- ◆ 若サポアカデミー1年分（毎週の講義とワークシート・3か月ごとの測定・月1回のセミナー・AIマネージャー）

参加費

600,000円（税込）

6か月・同じ時期に10人まで
分割の場合 50,000円×12回

ひとつずつの中身と、なぜこの形にしたのかは、このあと順番にお話ししていきます。

先に取り組んだ方の言葉を、先にお読みください

僕が何を言うよりも、先に取り組んでくださった方の言葉のほうが、きっと伝わると思います。

“

健康診断で、体重はそんなに変わってないのに、ウエストだけ減ってたんですよ。面白いですね、身体の変化って。

（若サポのいちばん最初のメンバー・1年続けた方）

この方が続けてきたのは、ネバネバした食材の朝ごはんと、野菜から食べることと、週に1回の魚、という本当に小さな習慣で、それを1年かけて体に定着させて、仕事のストレスが大きい時期にも崩さなかったんです。僕は、そこがいちばんすごいところだと思っています。

“

やはりドクターが言ってるから安心できる。信用できる。エセ情報に惑わされずヒロ先生を信用すれば悪くならないという信頼感と信頼関係。

（若サポ受講生・男性）

※いただいた言葉を、原文のまま掲載しています（1つめの方は、話し言葉を読みやすく整えています）。個人の感想であり、変化の大きさや早さには個人差があります。

6か月前と6か月後で、変わるのは体だけではありません

	はじめる前	6か月後に目指す姿
体	午後には集中が切れて、夕方は座っているのもしんどい	夕方になっても、まだ余力が残っている
食事	いいと聞いたものを足しては、やめての繰り返し	自分に合うものを、理由をもって選べる
家族	休日は、寝ているうちに終わってしまう	休日に、家族と出かける体力が残っている
旅	旅先で、子どもや連れより先に自分がばてしてしまう	旅先で、行きたい場所まで自分の足で歩ける
好きなこと	時間ができても、体のほうがついてこない	続けたいことを、続けたいだけ続けられている

※目指す姿です。変化の大きさや早さには個人差があります。

若サポと一緒につくっていくのは、健診の数字よりも、こういう毎日の景色のほうなんです。

先に取り組んでいる方が、ご自分のGoalを、こんなふうに書いてくださったことがあります。

“

私は仕事もバリバリこなして旅行して美味しいものの食べ歩きをいつまでもしたい！

（若サポ受講生・女性）

僕は、こういうふうに一生、自分の人生のフィールドに立ち続ける人のことを、エバープレーヤーと言っています。若サポの6か月は、あなたがエバープレーヤーとして生きていくための、最初の6か月だと思ってもらえたらうれしいです。

6か月のあいだに、僕があなたとやる5つのこと

1 あなた専用のチェックリストをお渡しします

若サポで進めていくことは、章ごとに分かれたチェックリストにしてあって、あなた専用のスプレッドシートとしてお渡しします。60分のセッションで決めたGoalに向けて、このチェックリストを上から進めていくのが、あなたの6か月のプランになるわけです。中身は、このあと少しお見せしますね。

2 LINEで、あなたの毎日のそばにいます

迷ったとき、崩れそうなとき、うれしい変化があったときに、LINEで送ってください。平日であれば、2営業日以内を目安にお返事しています。質問や相談は、遠慮せずに使い倒してください。そのための場所なんです。

3 毎週の記録に、僕がひと言を返します

週に1回、眠った時間や歩数など、決まった形で記録を送っていただいて、僕がひと言を返します。うまくいった週も、できなかった週も、どちらも同じくらい大事な記録なんです。

4 月に1回、あなたのためだけの音声か動画をお送りします

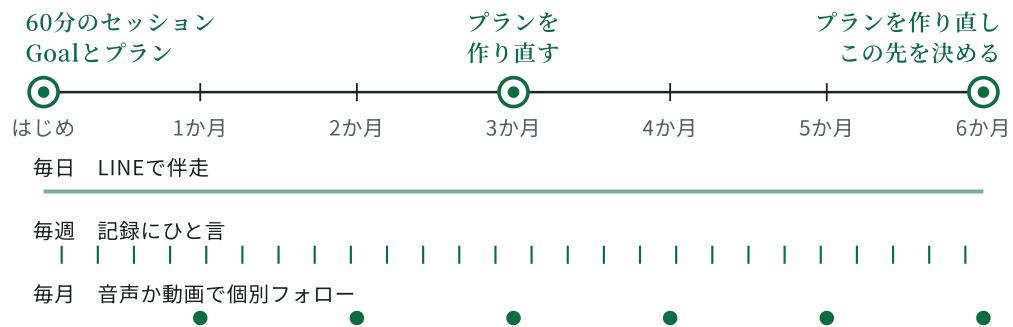
1か月の記録を見たうえで、来月どこを変えていくのかを、音声か動画でお返しします。何度でも聞き直せますし、移動中にも聞いていただけます。

5 3か月目と6か月目に、プランを作り直します

3か月やってみると、最初のプランではうまく回らないところが、必ずと言っていいほど出てきます。そこで一度立ち止まって、一緒に作り直すわけです。6か月目には、ここから先を自分で回していくためのプランをつくります。

小さな行動を、毎日に入れていく

Goalへの距離を詰め、自分で回す



6か月の進み方 — 毎日・毎週・毎月の3つの線で、Goalから目を離さない

6か月でやることは、5つの章のチェックリストになっています

若サポで進めていく中身は、5つの章に分かれたチェックリストになっていて、読んで学ぶことと、実際にやってみることが、交互に並んでいます。やったことは僕に送っていただくので、学んで、やって、出す、の繰り返しで、少しずつ前に進んでいく形なんです。

全部をここに並べると長くなってしまうので、章ごとに、代表的なものを少しだけお見せしますね。

第1章 はじめの準備 あなたのいまの食事を知る

- やる** 3日分の食事を、何も考えずにそのまま撮って送る（総カロリーは、僕のほうでざっくり計算します）
- 出す** 身長と体重を送って、自分にだいたい必要なカロリーを知る
- 学ぶ** 栄養不足のタイプの資料を読んで、自分のタイプを知る
- 一緒に** 送ってくださったものの背景を僕と確かめて、あなたに合うサプリを相談して決める

第2章 栄養の基礎 食事の土台をつくる

- 学ぶ** カロリーと基礎代謝の基本を、ざっくり知る（計算はWebやAIでも無料でできます）
- 学ぶ** 血糖値とGI値、疲れ方を変える水の取り方
- やる** ふだん飲んでいる水の量を、一度測ってみる
- 出す** たんぱく質・脂質・炭水化物のバランスを目標に合わせて整えて、1日の食事の写真をもう一度送る（始めて1か月ごろ）

第3章 アンチエイジングの実践 台所とスーパーを変える

- 学ぶ** 老化を早める7つの食材と、若返りを起こす油
- やる** 完璧を目指さずに、腸活にもなるスムージーを試してみる
- やる** スーパーフードと油のリストを持って、スーパーをのぞいてみる（できれば買ってみる）

第4章 運動と腸活 続く習慣をつくる

- 学ぶ** いちばん楽で、体にいい運動の強さ
- 出す** 部屋から出るくらいでいいので、週に3回以上できる習慣を考えて送る
- 学ぶ** 腸活の基本と発酵食品のリスト、はじめての12時間ファスティング

第5章 仕上げ はじめの自分と比べる

- 出す** 3日分の食事を撮り直して、はじめの写真と比べる
- やる** 自分のサプリを、費用と体調の両面から見直す（信頼できるサプリのリストと、医療機関でしか扱っていないサプリの通販の窓口もご案内します）
- 学ぶ** 自宅でできる筋トレ、自分の睡眠の確かめ方、ストレスに向き合うための瞑想
- 出す** 生活習慣を見直すAIで、自分の生活を確かめて送る

チェックリストは、上から順にチェックを入れていけば進められるようにしてあるので、「次に何をすればいいのか」で迷うことはありません。そのうえで、あなたのGoalに合わせて、どこに力を入れるのかを、毎週の記録と月1回のフォローで、一緒に調整していきます。

なぜ、アカデミーとコミュニティまで付けているのか

若サポには、若サポアカデミーと、Discordのコミュニティもついています。付けている理由は、2つあります。

ひとつめは、僕が記録を見るのは週に1回で、残りの6日は、あなたが自分で動く日だからです。そのときに「なぜこれをやるのか」が自分の中で分かっていないと、行動はなかなか長く続かないんですね。だから毎週の講義とワークシートで、体の仕組みのほうも一緒に学んでいただきますし、3か月ごとの測定と月1回のセミナー、あなたの体の記録を覚えてくれるAIマネージャーも、その6日間の支えになってくれます。

ふたつめは、同じ方向に歩いている人がいると、人は続けやすくなるからです。コミュニティに書かれた質問には、僕が優先して動画で答えていて、その答えは、あとから入ってくる方にもそのまま残っていきます。あなたの質問が、まだ会ったことのない誰かの迷いを先にほどいていく、そういう場所にしていきたいと思っています。

リアルのををひらくときには、若サポの方を優先して、抽選でご招待しています。

若サポの主役は、教材よりも、毎週の伴走のほうです

たいていの講座は、動画や教材が主役で、サポートはそこに添えられているものだと思います。若サポは、その順番が逆なんです。

伴走をLINEにしているのにも、理由があります。毎回Zoomの日程を合わせる形にすると、忙しい週ほど話す時間がとれなくなって、そこで流れが止まりやすくなるんですね。LINEなら、あなたの都合のいい時間に送ってもらえますし、やり取りがそのまま記録として残っていくので、3か月目にプランを作り直すときにも、そのまま材料になってくれるわけです。

顔を合わせてじっくり話す時間は、はじめの60分のセッション（参加費に含まれています）にとってあります。そこで決めたGoalを、ここからは毎日の小さなやり取りで、少しずつ形にしていきます。

6か月でどこまで行けるのかを、正直にお話ししておきます

前半は、はじめの準備と栄養の基礎が中心で、あなたのいまの食事を知って、その土台を整えていく時期です。3か月目に一度立ち止まってプランを作り直し、後半は、台所や運動や腸活のほうに手を広げながら、最後に3日分の食事を撮り直して、はじめの自分と比べます。そのころには、僕がいなくても自分で回せる形になっていることを目指していきます。

ただ、進む速さは、人によって本当に違うんです。サブリと食事を見直して約1か月で、食事を抜いたあとの反動がなくなったと書いてくださった方もいれば、体重が動かないまま、先に別のところが変わっていく方もいます。

先に取り組んでくださった方の、正直な言葉も載せておきますね。

“

①顔の吹出物がでなくなりました。また、日中の眠気はなくなりました。②忙しいとやはり食生活が乱れますね…つい、甘いものに手が出て3月4月は、負のループに陥りました…

（若サポ受講生・女性）

“

痩せたか…ということ変わらないのですが、でも、とりむね肉やササミを使ったレパートリーが増えました。

（同じ方）

体重は変わらなくても、肌や日中の眠気が先に変わっていて、忙しい時期には一度崩れて、それでもまた戻ってくる。6か月の現実、だいたいこういうものなんです。

だから若サポでは、崩れた週があっても、そこから戻ってこられる形を、6か月かけてあなたの体に覚えてもらうことを大事にしています。

急ぐ必要はありませんし、かかる時間に正しいも間違いもありません。6か月のあいだに何を『ふつう』にできたかが、そのあとの10年をつくっていくからです。

600,000円の中身と、返金がないことを、正直にお話しします

ここで正直に、値段の話をしておきますね。

若サポの参加費は、6か月で600,000円（税込）です。

LINEでの伴走、毎週のひと言、毎月の個別フォロー、3か月目と6か月目の作り直し、それにアカデミーとコミュニティまで含めて、6か月のあいだ、あなたのGoalから僕が目を離さないことに対していただくものだと思います。1日あたりにすると、およそ3,300円です。

同じ時期に見るのを10人までにしているのも、この値段にしているのも、一人ひとりの記録に、ちゃんと時間をかけて目を通したいからなんです。

僕自身も、アメリカの機能性医学（IFM）での学びに、毎年200万円ほどを使っています。きちんとした専門家とつながって学ぶことは、それくらいの価値があると思っているからです。ただ、無理をしてまで参加してほしいとは思っていないので、納得したうえで決めてくださいね。

お支払いは、一括のほかに、分割（50,000円×12回）もお選びいただけます。分割の場合、若サポの伴走は6か月で終わりますが、お支払いは12か月かけて続いていく形になります。合計は、一括と同じ600,000円です。

返金保証は、つけていません。変化の大きさや早さには個人差があって、結果をお約束できるものではないからです。その代わり、中身はこの手紙でぜんぶお見せしました。聞きたいことがあれば、お申し込みの前に、公式LINEで何でもお尋ねください。お申し込みのあとのキャンセルと返金はお受けしていないので、この手紙の内容と、返金がないことに納得していただけた方だけ、お申し込みください。

「落ち着いたら」と、また先にのぼそうとしていませんか

もしかすると、いま、「いまは忙しいから、もう少し落ち着いてから」と思われたかもしれません。

その気持ちは、僕にもよく分かるんです。

僕は医者之家に生まれた末っ子で、子どものころは喘息とアトピーで、毎週のように病院に通っていました。そんな僕に、医師だった母は、あえて突き放すように、いつも同じことを言っていたんです。

“

薬に頼るのはいい。でも、頼りすぎは良くない。“普通のこと”と思われる毎日の習慣を、しっかり整える。それが将来、必ず体に返ってくるのよ。

（母の言葉）

それなのに、医師になった僕は、激務のなかで子どものころのアトピーをぶり返して、患者さんには「生活を整えましょう」と言いながら、自分の体を立て直せないところまで崩れてしまいました。

医師なのに、薬に頼りすぎないための知識が、僕には足りていなかったんです。そこから、食事も、炎症を抑える食べ方も、体の中で何が起きているのかを一つずつ学び直して、それを毎日の生活に少しずつ入れていったところ、崩れていた体は、パフォーマンスごと変わっていきました。

もうひとつ、忘れられない出来事があります。医師になって3年目に、優しかった祖母が大腿骨を骨折しました。痛かったはずなのに「大丈夫」と笑っていて、手術もリハビリも乗り越えたのですが、それから2年後に、静かに逝ってしまったんです。

体は、こちらの準備ができるまで待つてはくれないんですよ。

だから僕は、その『前』を渡せる人間になろうと決めて、いまこの仕事をしています。

落ち着くのを待っているあいだにも、体の1年は1年ぶん進んでいきます。何もしないことも、ひとつの選択なんです。

若サポに、申し込んでいただきたい方

全部に当てはまる必要はありませんが、こういう方と一緒にできたらうれしいです。

- ◆ 自分のGoalを決めて、6か月で本気で取りにいきたい方
- ◆ 週に1回、決まった形で、自分の記録を送ることができる方
- ◆ 食事の写真を撮ったり、眠った時間を書きとめたりすることが、苦にならない方
- ◆ 理由まで知ったうえで、自分の体のことを自分で選んでいきたい方
- ◆ 1日のなかに、自分の体のための時間を、少しでも先にとっておける方
- ◆ 6か月で600,000円を、自分の体と、その先の暮らしに使えると思える方
- ◆ 10年後も、仕事や旅や好きなことのフィールドに、自分の足で立っていたい方

正直に言うと、若サポをおすすめしない方もいます

6か月を一緒に過ごす場所なので、はじめにはっきりお伝えしておきますね。

- ◆ 答えだけがほしい方。僕がお渡しするのはプランと伴走で、毎日の生活を変えていくのは、あなた自身です
- ◆ 病気の診断や治療、検査の数値の判定を求めている方。それは医療機関のお仕事なので、主治医にご相談ください
- ◆ 「いつか落ち着いたら」と、始める日を先にのばし続けている方
- ◆ いくつもの健康法や先生を同時に追いかけていて、ひとつのプランに6か月とどまるのが難しい方
- ◆ お酒の量も、夜ふかしも、食べ方も、いまの生活のなかで何も変えないと決めている方
- ◆ 毎週の記録を送ることや、僕からのひと言を受け取ることが、負担に感じられる方

少しきつく聞こえたら、ごめんなさい。ただ、合わない方に入っていたくのは、その方の大切な6か月とお金を無駄にになってしまうことになるので、ここだけは正直に書いておきたかったんです。

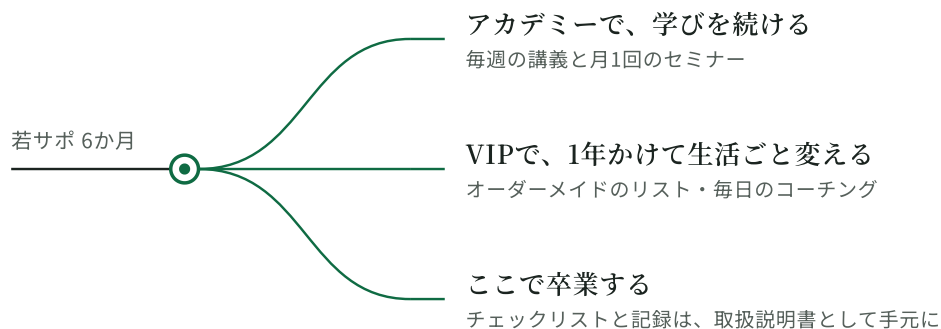
この資料を読んでから、最初の1週間までの流れ

- ① この資料を読んで、始めると決める（いま、ここです）
- ② 公式LINEに【若サポ】と送ってください。お支払いのページをお送りします
- ③ お支払いをしていただきます（一括、または50,000円×12回）
- ④ お支払いを確認したら、Discordのコミュニティと、若サポアカデミーのご案内、そしてゴール設定シートをお送りします。シートを書いて送ってください
- ⑤ 60分のゴール設定のセッション（参加費に含まれています）。あなたのGoalと一緒に決めて、6か月のプランをつくります
- ⑥ あなた専用のチェックリストを、スプレッドシートでお渡しします
- ⑦ 最初にやることは、3日分の食事を、何も考えずにそのまま撮って送っていただくことです。身長と体重も一緒に送っていただければ、だいたい必要なカロリーと、栄養の足りていないところを、僕のほうで見していきます
- ⑧ その週から、LINEでの伴走と、毎週の記録が始まります

同じ時期にご一緒できるのは10人までなので、枠が埋まっているときは、空いた順にご案内させていただきます。

6か月が終わったら、あなたの前には3つの道があります

6か月目にプランを作り直すときに、ここから先をどうするかも、一緒に決めます。



6か月目にプランを作り直すとき、ここから先も一緒に決めます

1 アカデミーで、学びを続ける

いちばん自然なのは、若サポアカデミーで、毎週の講義と月1回のセミナーを続けながら、自分で回していく道だと思います。6か月で身についた『ふつう』を、ゆるやかに保っていく形です。

2 VIPで、1年かけて生活ごと変える

若サポのさらに上に、VIPという場所があります。1年で1,800,000円、審査制です。

いちばんの違いは、チェックリストそのものなんです。若サポでは、標準のチェックリストをあなたが自分で進めていって、僕が週に1回見ていきますが、VIPでは、あなただけのチェックリストを一から作りますし、リマインドもやる気の管理も、こちらから声をかけていきます。

そのうえで、記録を毎日見て、あなたの状態に合わせて毎日コーチングしていきますし、僕があなたに会いに行きます。AIの使い方も、僕が直接お伝えします。1年のGoalを一緒に決めて、そこに届くまで、僕も本気でかかわる場所です。結果をお約束するものではありませんが、それくらいの覚悟で、一人ひとりに向き合っています。

	若サポ	VIP
期間	6か月	1年
チェックリスト	標準のものを、自分で進める	あなただけに、一から作る
リマインドとやる気の管理	自分で	こちらから
記録を見る	週に1回	毎日
会いに行く	—	僕が会いに行きます
AIの使い方	アカデミーの範囲で	僕が直接お伝えします
参加費	600,000円（税込）	1,800,000円・審査制

3 ここで卒業する

ここで卒業していただくのも、もちろん大歓迎です。6か月の記録と、作り直したプランは、あなたの体の取扱説明書として、そのまま手元に残ります。

VIPについて、もう少し詳しくお話しします

先ほど触れたVIPについて、気になった方のために、中身をもう少しお見せしておきますね。

VIPは、若サポの「上のコース」というより、やり方がちがう場所です。若サポが、標準のチェックリストをあなたが自分で進めて、僕が週に1回見ていく形だとすると、VIPは、あなたの毎日を僕が見ながら、あなただけの道を一から組んでいく形なんです。

1年のあいだ、ひとりの方に深くかかわるので、ご一緒できるのは少人数に限っていて、審査制にしています。

VIP（1年）

- ◆ あなただけのチェックリスト（標準のものは使わず、一から作ります）
- ◆ リマインドも、やる気の管理も、こちらから声をかけます
- ◆ 毎日、あなたの記録を見て、その日の状態に合わせた毎日のコーチング
- ◆ 僕が、あなたに会いに行きます
- ◆ 合宿にも、一緒に行きます
- ◆ AIの使い方を、僕が直接お伝えします
- ◆ 1年のGoalを、はじめに一緒に決めます
- ◆ 若サポで行うことは、アカデミーとコミュニティも含めて、すべて入っています

参加費

1,800,000円（税込）

1年・少人数・審査制

会いに行く日や合宿の回数と場所、お支払いの方法は、面談のときに、あなたの状況をうかがってから、ひとつずつご説明します。

こういう方に向いています

- ◆ 1年かけて、生活ごと変えていきたい方
- ◆ 自分ひとりで進めるよりも、毎日となりで見てもらいながら進めたい方
- ◆ 声をかけてもらいながら、続けていきたい方
- ◆ 1年の時間と1,800,000円を、自分の体と、その先の暮らしに使えると思える方

こういう方には、若サポのほうが合います

- ◆ 標準のチェックリストを、自分のペースで進めていきたい方
- ◆ 診断や治療、検査の数値の判定を求めている方（VIPも医療行為ではありません。治療中の方は、主治医の指示が最優先です）

お申し込みの流れ

VIPは審査制です。公式LINEに【VIP】と送ってください。内容をうかがって、面談でお話ししたうえで、お互いに合うと判断できたときだけ、お支払いのご案内をお送りします。

返金保証は、つけていません。結果をお約束するものではないからです。その代わり、お申し込みの前の面談で、納得いくまでお話しします。

ここから先、あなたの前には、2つの道があります

ひとつは、これまでどおり、いいと聞いたものを一人で足していく道です。

それで体が変わっていくなら、もちろんそれでいいと思います。ただ、もしこの数年、同じところを回っている感覚があるのなら、そのあいだにも体の1年は進んでいて、気づいたときには、行きたい場所を体力で選ぶようになっているかもしれません。

もうひとつは、自分のGoalを決めて、6か月かけて、あなたの『ふつう』にしていく道です。

少しだけ立ち止まって、6か月後のあなたを思い浮かべてみてください。いえ、もっと近くて、1か月後の姿でもかまいません。そこにたどりつくための道筋を、いま、あなたは持っていますか。

もし持っていないのなら、その道筋を、僕と一緒にづくりにいきましょう。

お申し込みの前に残る疑問に、ぜんぶお答えします

Q. 先生に任せておけば、何もしなくても結果は出ますか？

A. ごめんなさい、それはできません。僕が代わりに眠ったり、食べたり、歩いたりすることはできないからです。そのかわり、あなたが6か月で僕と一緒につくるものを、先にお見せしておきますね。あなた専用のチェックリスト、はじめと最後の3日分の食事の写真、毎週の記録、3か月目に作り直したプラン、6か月目にできあがる、ここから先のプラン、そして、自分の体に何が合うのかが分かる、あなただけの取扱説明書です。これを見て、できそうかどうかを判断してください。

Q. 医療として、診てもらうことはできますか？

A. 若サポは医療行為ではないので、診断や治療、検査の数値の判定はしていません。僕と一緒に見るのは、眠りや食事や動き方といった、毎日の生活の行動です。通院中の方は、主治医の指示を優先してください。

Q. 更年期の不調があります。それでも参加できますか？

A. 参加していただけます。ただ、症状の診断や治療はしていないので、症状そのもののことは主治医にご相談ください。眠りや食事や動き方といった、毎日の生活の行動を整えるところは、一緒に取り組んでいきます。

Q. サプリをたくさん飲んでいます。どうすればいいですか？

A. いま飲んでるものを教えていただいて、はじめの準備の段階で、あなたに合うサプリを僕と相談しながら決めていきます。後半では、費用と体調の両面からもう一度見直して、信頼できるサプリのリストや、医療機関でしか扱っていないサプリの通販の窓口もご案内しています。お薬を飲んでる方や通院中の方は、主治医の指示を優先してください。

Q. 仕事が忙しくて、続けられるか心配です。

A. 記録もLINEも、あなたの都合のいい時間に送っていただければ大丈夫です。日程を合わせる予定を入れていないのは、忙しい方でも続けられるようにするためなんです。崩れた週があっても、そこから戻る形を一緒につくっていきます。

Q. 遠方に住んでいますが、参加できますか？

A. 伴走はLINE、コミュニティはDiscord、アカデミーはオンラインなので、どこにお住まいでも参加していただけます。リアルの会は、ひらくときにご案内します。

Q. Discordを使ったことがありません。大丈夫ですか？

A. 大丈夫です。入り方は、ご入金のあとのご案内と一緒に送りますので、はじめての方でも、その手順のとおりに進めていただければ入れます。

Q. Zoomで話す時間はありますか？

A. 定期的なZoomの時間は設けていません。顔を合わせて話すのは、はじめの60分のセッションで、そこから先は、LINEと、月1回の音声か動画でのフォローで進めていきます。

Q.途中でやめることはできますか？

A. 若サポは、月ごとに続けるかを選ぶ形のものではなく、6か月をひとまとまりでお引き受けするものです。なので、途中でやめることはできません。12回払いを選んだ方も、お支払いは12回目まで続きます。だからこそ、申し込む前のいま、迷っていることは全部聞いてください。

Q. VIPと若サポは、何が違いますか？

A. いちばんの違いは、チェックリストと、見る頻度です。若サポは標準のチェックリストをあなたが進めて、僕が週に1回見ます。VIPは、あなただけのチェックリストを一から作って、リマインドもこちらからして、記録を毎日見ます。期間は若サポが6か月、VIPが1年です。

Q. アカデミーだけで学ぶのと、何が違いますか？

A. アカデミーは、何をどの順でやればいいのか分かる場所です。若サポは、それをあなたのGoalに合わせて、6か月、僕と一緒に毎週の行動に落とししていく場所です。

医療の仕事をしている方も、この場所を選んでくださっています

“

手足が温かく末端冷え性が落ち着いているのかもしれませんが！！冷え性も改善して、手の赤切れも今年はない。爪とか皮膚も明らかに調子がいいって…医者でも病院いなくてもできることたくさんあるじゃんって、ここまで効果あるってちょっとビビってます

（アンチエイジングパーソナル受講者）

“

学生時代から厳しい食事制限と筋トレで体型維持をしてきましたが、結婚・出産を経てライフスタイルが一変。SNSで流行る『楽に痩せる』『ファスティング』などの情報も試しましたが、自分自身が医療従事者ということもあり、医師以外が発信する根拠の乏しい情報には常に違和感と限界を感じていました。現役医師によるエビデンスに基づいた最新の栄養知識と、惜しみなく提供される情報の質に感銘を受け、『もう一度、人体の仕組みを体系的に学び直そう』と決意しました

（医療従事者・女性）

“

ずっとSNSではやっている楽に痩せるファスティングや健康法にとらわれて迷って行動ができなかった・・・そんな時に、エビデンスのある栄養学に惹かれて受講を決めました

（歯科医師・女性）

※いただいた言葉を、原文のまま掲載しています。個人の感想であり、変化の大きさや早さには個人差があります。

僕の、ふつうの1日

整形外科専門医として、病院で骨折やけが、骨粗しょう症の患者さんを診ながら、アメリカの機能性医学（IFM）で学び続けています。Instagramとメルマガは、毎月10万人ほどの方に読んでいただいています。

朝から夜までフルで働いて、家に帰れば2人の子どもの家事をして、寝かしつけが終わってから筋トレをして、そのあと走る、というのが、いまの僕のふつうの1日です。それでも、そこまで疲れていないんですよ。



休みの日の、ふつうの昼。

お酒は飲めず、タバコも吸わず、コーヒーと紅茶が大好きです。家の明かりは自分が落ち着く明るさまで落としていて、スマホには、SNSのアプリをひとつも入れていません。

この9月には、博士課程の試験も受けてきました。エビデンスを人から借りてくるだけでなく、自分の手でもつくれる側に行きたいと思っているからです。

子どものころ毎週のように病院に通っていた僕の、いまの『ふつう』は、特別な才能があってできたものではなくて、毎日の小さな習慣を一つずつ入れ替えてきた、その積み重ねなんです。

追伸 母が言っていた「“普通のこと”と思われる毎日の習慣」が、どれだけ体に返ってくるのかを、僕はいま、自分の体で毎日確かめています。今度は、あなたが決めるGoalを、あなたの『ふつう』にしていく番です。その6か月を、とによりで一緒に歩けたら、うれしいです。

Dr. HIRO