

保存版

特急デタ復旧 60分
Win Get!

Times

2015 vol.24

自動だから挫折しない!
ITダイエットで
-20kgの減量に成功!

Change!
Creation!
Success!

リプラス社長がITダイエットにガチ挑戦!!

After

2015年6月



減量の秘訣は
スマートデバイス!

スマホ × 健康 × ビジネス

Before



2015年1月

健康はスマホ・ウェアラブルで管理する時代

キターーーーーーーー！！！！＼(°▽°)／

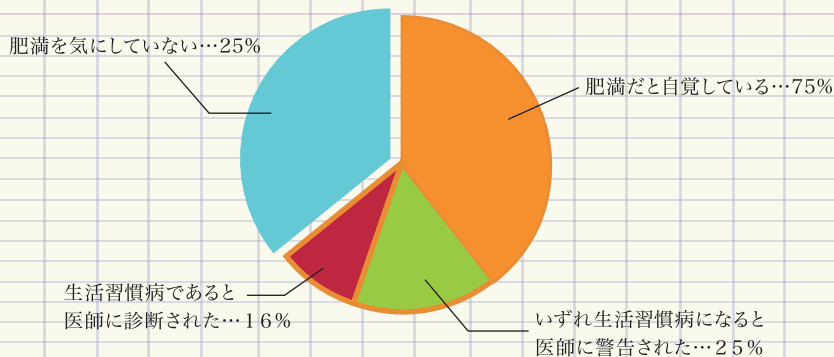


■これぞ現代で生きるビジネスマンの極意

「毎日の運動量を自動記録」

健康ブーム!とは言っても、現代のビジネスマンは忙しく、ついダイエットを挫折してしまうという人も多いのではないのでしょうか? 食事・運動・睡眠等…しかも健康を維持するためには様々な角度からの取り組みが必要ですね。スーツのズボンが裂けてしまった…!なんて経験がある方も多いのではないのでしょうか?今回は、ビジネスマンの皆様に長続きするITダイエットをご紹介します!

太り始めた気づいた年齢…平均33.2歳



あなたはどれぐらい当てはまる?
毎日の生活習慣チェックシート

- ☐ 深夜帯に夕食を食べる。
- ☐ 牛丼の玉葱を野菜とって野菜の摂取をしない。
- ☐ 駅から会社まで歩く事を運動と思っている。
- ☐ 今日だけと言って揚げ物や甘い物をよく食べる。
- ☐ 最近おなか周りが出てきた気がする。
- ☐ 少し走っただけで汗と息切れが凄まじい。
- ☐ 自分だけは不健康な生活をしてでも大丈夫!

結果

1つでもチェックが当てはまってしまうと、生活習慣病になりやすい傾向があります。現在は健康でも生活習慣を改善する必要があります。

当社社長が、ITダイエットに挑戦!

私は Apple Watch で-20kg痩せました!

株式会社リプラス
当社代表取締役
柳町正樹

Before

2015年1月当時
身長:172cm
体重:92kg

深夜に食事をしない
ようになりました!

After
2015年6月現在
身長:172cm 体重:72kg

密着取材決行!!
社長はどんなアプリで
痩せたんですか?

リプラススタッフ:竹末

【実録】当社社長がITダイエットオススメアプリを毎日使ってみた
明確なデータが記録されることで達成感を感じる!



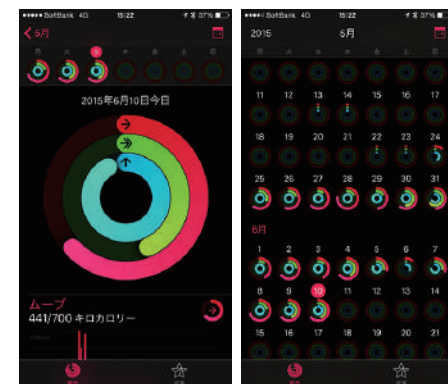
Apple Watchだと運動していて、運動中やスマホを手元にもってなくても確認がすぐできる!yahooニュースや地震情報等もすぐにお知らせがくるので便利です。

☀ Morning 身体を動かして朝から脳を活性化

アクティビティ

無料 Apple Watch iPhone iPad

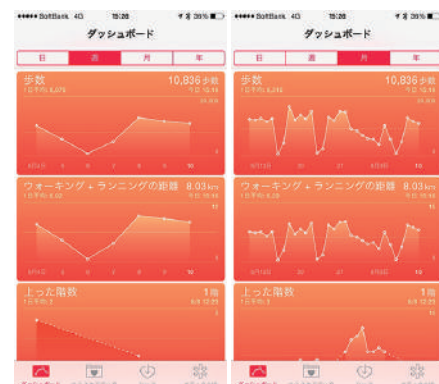
Apple Watch搭載のアプリです。自動的に歩いた歩数や距離をカウントしてくれたり、カロリー計算もしてくれます。ペアリングしたiPhoneには自動的にアクティビティアプリがインストールされApple Watchで取得したデータと同じものをより細かく見る事が出来るようになっています。



ヘルスケア

無料 Apple Watch iPhone iPad

iOS8から標準搭載されたアプリです。ユーザーの健康状態を一元に管理します。体の健康に関わる身長、体重、歩数、心拍数、睡眠時間などの60以上のデータを扱っており、それらを自動的に記録していきます。



☀ Afternoon 楽しくランチを取りながら自主的に学習

FoodLog :
Calorie Counter

無料 Apple Watch iPhone iPad

写真でバシャリと撮影するだけで合計カロリーを計算してくれます。これで昼食のカロリーも楽しく計算。



iPodで
とにかく使えるビジネス英語

¥2100 iPhone iPad

覚えたその日から使いたくなる実践で役立つ厳選フレーズを徹底収録しています。文法がわからなくてもそのまま覚えて、そのまま話せて、いつでもどこでも学習できます。iPodだけではなく、iPadで学習できます。



🌙 Evening リラックスタイム

見た目ダイエット日記
〜体重と一緒に写真も記録〜

無料 iPhone iPad

数値を取るだけでなく、見た目も記録を取って確認!お風呂に入って疲れを癒す前に今日の成果が体に現れているのかをチェックします。



【その後】ITダイエットを通じて実感したこと
秘訣は夜18時以降に食事をしない

今までにも色々なダイエット方法を行ってきましたが、その中でITダイエットはとても楽しく継続しています。アプリに私自身の行動が記録され、データとなり、明確に成果を確認出来ることで、すぐ達成感を感じます。運動を行った日は卓上カレンダーにご褒美シールを貼っているのですが、シールを貼り忘れた日も、アプリが自動で記録をしてくれているので、とても助かっています。私は毎日朝4時〜5時の間に起きて5時30分ぐらいから2時間ぐらい毎日トレーニングをするようにしています。もともとスポーツは好きじゃないのですが、辛いのですが、運動後には頭がとてもすっきりするので、経営者としてのカンや閃きの力が増えているような気がします。たまに心が折れることもあります。次の日はまた頑張ろうと思ってやっています。また、お休みの日はゆっくりと休みます。私も常に頑張ることはできませんからね(笑)自分のペースで自分の出来る事をコツコツ続けていくことが、すごく大事だと思います。私はいつまでも自分自身の細胞をフレッシュに保てたいので、この習慣を続けています。みなさんも是非チャレンジしてみてください。

株式会社リプラス
代表取締役 柳町正樹からメッセージ



今日は毎日お仕事に頑張っているみなさんの1日の疲れの癒えるように入浴剤を特選しました。これで浴槽にのびのびと入浴する時もこの入浴剤で心と体が癒されてほしいと思います。



毎日更新はじめました！
是非ご覧ください！



facebook

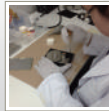
<http://www.facebook.com/riplus>

TENMA無料出張 設定サポート実施中！
クラウドの使い方がわからない、便利な使用方法はどうすればいいのか、お気軽にご相談ください！



クラウド事業部スタッフ 藤本

1時間でも、1分でも早くお客様にデータをお渡しするために全社スタッフが必死に頑張っております。



名古屋データ復旧スタッフ 松井

ISMSの更新を行いました！



ISMS更新の報告を行いました

不要なハードディスクを無料引き取りしています！
データ復旧作業時のドナー交換パーツとして、様々なお客様のデータを復旧するために役立たせていただきます。

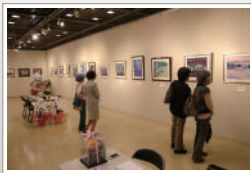


先月母の日に子どもからもらった手紙という「記録」を写真に収めて「記録」のバックアップをとってみました。

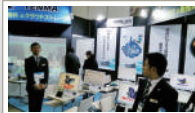


管理経理部スタッフ 柳町

パステル画を初めて10年！
風景写真とパステル画「四季の彩り ふたり展」を名古屋市民ギャラリーで開催しました。6日間で1000人ほどの方にご来場いただきました！



クラウドコンピューティングEXPO、出展中。
本日も多くの方にブースまでお越し頂き、大盛況です！
データ復旧やクラウドサービスTENMAの代理店登録も行っています。



名古屋データ復旧スタッフ 野村



私事ですが、この春新たな命を授かりました。先日の休みに、大阪の私の両親と一緒に熱田神宮へお宮参りに行ってきました。

株式会社リプラス 特急データ復旧 Win-Get !
さんはFacebookを利用しています。

Facebookに登録して、株式会社リプラス 特急データ復旧 Win-Get ! さんや他の友達と交流を深めましょう。

[アカウント登録](#) [ログイン](#)

300年企業リプラス 人間の「記録」を守ることが使命です
株式会社リプラス 特急データ復旧 Win-Get !
コンピュータサービス

タイムライン 基本データ 写真 レビュー もっと見る

RIPLUS
CREATIVE SOLUTION

0120-703-845 <http://www.riplus.co.jp> <http://www.cloud-tenma.com/>

株式会社リプラス

総合受付



フリーダイヤル

0120-703-845



- 札幌オフィス 北海道札幌市中央区南1条西10丁目4-167 小六第一ビル6F
- 仙台オフィス 宮城県仙台市青葉区上杉1-6-10 仙台北辰ビル 912
- 秋葉原オフィス 東京都千代田区神田須田町2-7-3 VORT秋葉原ビル5F
- 新宿オフィス 東京都新宿区西新宿6丁目12番7号 ストック新宿1F
- 渋谷オフィス 東京都渋谷区渋谷3-5-16 渋谷三丁目スクエアビル 2F
- 横浜オフィス 神奈川県横浜市中区扇町1-1-25 キングビル3階 309

- TEL:011-272-0600
- TEL:022-721-2350
- TEL:03-6206-0970
- TEL:03-5381-2880
- TEL:03-6427-2800
- TEL:050-2018-0428

- 名古屋オフィス 愛知県名古屋市中村区名駅2-38-2 オーキッドビル5階 B-1
- 大治オフィス 愛知県海部郡大治町三本木寒宿84-1
- 大阪オフィス 大阪府大阪市北区梅田1-1-3 大阪駅前第3ビル7F 2-4号室
- 神戸オフィス 兵庫県神戸市中央区栄町通5-2-2 SOP701
- 広島オフィス 広島県広島市南区的場町1-1-21 クリスタルタワー 302
- 福岡オフィス 福岡県福岡市博多区博多駅南1-3-6 第三博多成ビル11F

- TEL:052-414-7561
- TEL:052-445-0901
- TEL:06-6131-8423
- TEL:078-381-5096
- TEL:082-567-5851
- TEL:092-452-7705