

ストレスからの食べすぎを卒業する

食べて お菓子断ち！



ココロが穏やかになる食事法

- ☑口寂しくってチョコやアメをしょっちゅう食べてしまう。
- ☑食後のデザートは別腹
- ☑疲れるとお菓子に手が伸びる

解決！



ママ食funセラピー
ダイ奈

お菓子が止められないママへ！

私には何十年もの間、
甘いお菓子を食後に2袋食べていた
という過去があります。

栄養バランスのいい食べ方に出会い、
初めてその悪習慣に終止符を
打つことができました。

今回はお菓子を食べすぎてしまうあなたに、
日々の中で摂り入れられる方法
をお伝えします！

そして、お菓子を止めて、心も身体も
元気になりたいあなたへ！

読者様特典をご用意しました！

読者特典！
先着20名様



「お菓子の食べすぎ」から抜け出す 個別相談会



食べすぎの原因を見つけます！
今できる食べ方をアドバイス！



[詳細・お申込みはこちら](#)

通常価格25,000円(75分)→今だけ3,240円！

Zoom(テレビ電話)or福井県敦賀市

ごあいさつ

はじめまして！

ストレスからの食べすぎを卒業して、いつもの毎日を輝きに変える！ママ食funセラピー主宰のダイ奈です！



私は、子育て中のママを元気いっぱい！
笑顔あふれるママに導くサポートをしています。

子育て・育児については、さまざまな方法がありますね。

それはどれも素晴らしいものばかり。

でも、心がついていかなかったり、身体が疲れていて、実践できなかったり。

うまくいかない自分を
責めてしまうお母さん方も
少なくはありません。

自分を責めずに、
まずはお母さん自身が
元気な心と身体を
手に入れて、
お子さんとの時間を
ワクワク楽しみながら、
過ごせるようになってほしい！



そう、つよく、つよおーく思っているのです！

ママ食funセラピーを始めた経緯

以前の私には

- ・ 「**毎晩ビール**」 と 「**食後のお菓子2袋**」 が止められない
- ・ 朝起きてすぐ「**疲れたあ**」、
一時間に10回以上「**疲れたあ**」と言っていた
- ・ 疲れて子供と元気よく遊べない
- ・ 子供の頃から悩んでいた**便秘**といまいちな**肌**
- ・ ずっと**鼻炎**もちで、数年前は夜寝ている最中にたらたら**鼻水**が流れ出し、1時間以上止まらず、結局薬を飲んで眠りにつくという悪習慣
- ・ ちょっと嫌なことがあると**1日中くよくよ**、**イライラ**思い返して眠れなくなる**メンタルの弱さ**

- ・ 限界まで我慢して月一で通うマッサージ屋さん
- ・ たまに起きる原因不明の頭痛と耳鳴り
- ・ 身体が冷えて眠れない
- ・ 夜中にトイレに起きてしまう

などなど不調がたくさんありました。

その不調というのは、
どれも病気とは
いいがたいもの。



しかし私自身は、
小さな不調のせいで、
疲れやすく、
イライラしがちな
毎日を送っていました。

それを子供は
感じ取っていたのだと思います。

外ではいい子だね！
とよく褒められる我が子も
私といるときは
イライラしやすく、
よく泣いていましたから。

私は自分の不調を
改善するために、
睡眠・肌荒れ、
便秘の改善、
子育て・コーチングの
本を読んだり、
子育て相談に行ったり、
美容セミナーに参加しました。



それでも、
思うようには改善せず、
イライラ・もやもや
過ごす日々が続きます。

ただ、その間も
痩身エステティシャンとして
働いていた私は、
お客様のダイエットを
成功させるため
学び続けていたところ、
身体**の健康、**
美容**のためには**
食事**が大切だ**ということ
を切々と感じ始めたのです。



しかし、
元来料理は好きではないし、
できるだけパパッとすませたい！
というのが本当の気持ち。

レシピを見ることでさえも
億劫だと感じていたのです。

そんな気持ちでしたが、
食が大切だということを
認識したあとは、
どう作るかよりも、
どう食べるか！
に重点をおいて、
セミナーに参加、
専門家に相談、
書籍を大量に読みこみました。

その当時、
困惑したのは、
確かにそれは大切けど、
「私にはできそうにない」
というストイックなものが
多かったこと。



はたまた面倒で
「やりたくないな」
と思うものが多かったのです。

ほんっと！

なかなかこれだな！

という方法に、巡り合えなかったんです。

そしてやっと効果のあるものを見つけた
のです！それが**食事法**！



食べ物が身体だけでなく、**心まで元気を
与えてくれるもの**だと感じる
ことができた、初めての経験でした！

こんな私でも、疲れ知らずの元気な身体になることができたのです！

さらに心も安定して、笑顔で過ごすことができるようになりました。

ママである私が元気になることで、



- ・よく泣く子供が泣かなくなる
- ・元気よく子供と走り回って遊べるようになる
- ・家族が野菜をがっつり食べるようになる
- ・夫との会話が普通にできるようになる(苦笑)

というようにすべての悩みが解決方向へと導かれました。

もちろん！

甘いお菓子の食べすぎもなくなりました！

そのおかげで子供も平日限定で、

市販のお菓子を食べなくなりましたし、

子供が自分で食後のデザートを用意するというかわいい姿まで見られるようになったのです！

その経験をもとに、

「疲れてしまっていて元気がない。

イライラして怒ってしまう。

子供とニコニコ笑って過ごしたい！

身体の不調を改善したい！」

というお母さんの心と身体を元気いっぱいにしたいのです！

こうした思いで、今回お菓子が止められないあなたに！お菓子を止める方法をお伝えしたいと思います！

こんなお悩みはありませんか？

☑口寂しくってチョコやアメを
しょっちゅう食べてしまう。

☑食後のデザートは別腹

☑疲れるとお菓手に手が伸びる

☑子供に隠れてお菓子を食べている

☑自分がお菓子を食べるから、
こどもにも仕方なくあげてしまう

☑コンビニスイーツを
ついつい買ってしまう。

☑食べ始めるとお菓子が止まらない。

☑お菓子を食べるために主食を減らしている



どれくらい☑が付きましたか？

今あなたは「お菓子を止めたいなあ」と思っているかもしれません。

でもね、無理して止めても、ある日爆発して、またお菓子を食べ始めてしまうんじゃないかしら。

何故なら私がそうだったから！

止められないのは、あなたが悪いのではない！ただ「食べ方」をしらないだけなんです。

あなたに必要な栄養が十分に補えれば、脳は満足して、**お菓子の食べすぎをストップ**することができるでしょう！

そう、お菓子が食べたいママ！
あなたは「**栄養不足**」なんです！
(キッパリ！！！)

今回はこのなかでも、
もっともよくある、
3つのお悩みについてお答えします！





☑口寂しくってチョコやアメを
しょっちゅう食べてしまう。

手の伸びるところに、チョコやアメが
あるとついつい食べてしまいますね！

まずは、飲み物を1杯飲みましょう！
ハーブティーなど温かいものを飲んで
落ち着きます。

空腹ではないのに、食べているチョコ
やアメは5分程度たつと、食べたい気
持ちがおさまるはず。

それでも何か食べたいときは、バナナ
や味噌汁がオススメです。

心を落ち着かせる効果があり、お腹も
満たされますね！

それでも、食べたくなってしまうので
あれば、栄養不足が原因です！



☑食後のデザートは別腹

この気持ちわかります！

もしかして、デザートを食べるために、
主食であるご飯を抜いていませんか？

デザートは食べてもいいのです。

炭水化物も必要な栄養素。
必要な栄養が入ってこないと、デザート
の食べすぎを招きます。

お菓子やスイーツではなく、栄養のあ
る主食を食べましょう！

そうすることで、食後のお菓子・ス
イーツの食べすぎを防ぐことができま
す！



疲れるとお菓手に手が伸びる

疲れたらお菓子を食べたくなりますよね！

なぜなら、**甘いものを食べる**ことが一番手っ取り早い**ストレス解消法**だから！

対策は、お菓子がいつでも食べれる環境を変える(買いに行かなきゃ食べれない)

遠くに置く、食べれる場所を決めておく(移動しなくちゃ食べれない)

※これは難しいお悩みですよね！もし出来なかったら、**疲れやストレスに強い身体を栄養で作るのが近道**です！

今回は、3つのお悩みについてお答えしました！

わかっていても、**難しい**と思われた方いらっしゃるでしょうか？

恥ずかしながら、私も以前はできませんでした。

もちろん、**意識**はとても大切です！

実は！上記の3つの悩み、**すべて** **食べることで解決できるんです！**

やってみただけど、やろうと思ったけど、できなかつた方は次のページの特典をご利用くださいね！

読者特典！
先着20名様

「お菓子の食べすぎ」から抜け出す 個別相談会



食べすぎの原因を見つけます！ 今できる食べ方をアドバイス！

[詳細・お申込みはこちら](#)

通常価格25,000円(75分)→今だけ3,240円！

Zoom(テレビ電話)or福井県敦賀市

お客様のお声



あきゆみこさん パワーボイスクリエーター
お子様の年齢： 8歳と6歳



Q. 個別相談前に悩んでいたことや、解決したいと思ったこと

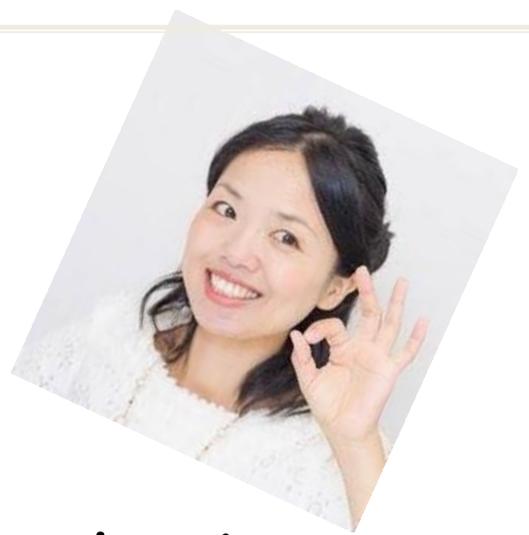
栄養のバランスに気を付けた食事を摂っているつもりでしたが、果たして今の食生活でよいのか疑問を感じていました。

そして、つい食べ過ぎてしまうことがあるのが悩みでした。

Q. 個別相談で受け取ったこと、感想

酵素についての知識があまりなかった
ので、大きな学びがありました。

酵素不足で体が疲れやすかったり
することもあったのだと気づきました。



Q. 印象に残ったことや
今すぐやってみようと思ったこと

野菜は煮たり、蒸したり、お味噌汁に
いれたり沢山摂っているつもりでした
が、生の野菜でないと酵素が体内に取
り入れられないと知り、これからの食
生活を変える必要があると感じました。

先入観で生の野菜は身体を冷やすと
思っていたので衝撃的でした。

これから、生の野菜を積極的にとって
いきたいと思います。

そして、納豆、キムチ、みそなどの発
酵食品を意識してとっていきます。

Q>ダイ奈はどんな印象でしたか？

ダイ奈さんは明るく頼もしい方。
知識を惜しみなく教えてくださる素
敵な先生です。

Q. どんな人にオススメですか？

体調を崩しがちな方、風邪を引きや
すい方、太りやすい方、疲れやすい
方におすすめです。

平松ミカさん

お子さんの年齢 4歳、3歳



Q. 個別相談前に悩んでいたことや、解決したいと思ったこと

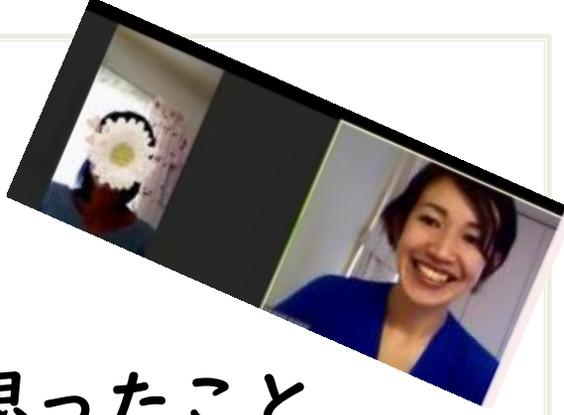
甘いもの大好き♥ドーナツ、チョコレートは食べだしたらとまらない。
お酒もすっき*い*。日本酒最高！

だったのですが、風邪を引きやすくなったり、生理が予定日を過ぎてもこなかった事がすごくショックでこの食生活をかえたくて。

イライラガミガミする自分が嫌いでした。

Q. 個別相談で受け取ったこと、感想

なぜ、甘い物が食べたくなるのか。
なぜ、そうなるのか。
原因がわかって、はっ！えっー！びっくり！！



Q. 印象に残ったことや
今すぐやってみようと思ったこと

話をしたらスッキリ。甘い物食べて
いい。食べ方を工夫するだけ。
楽しく、笑顔で食べましょ(๑' ๑'
๑) ๑

Q> ダイナはどんな印象でしたか？

笑顔にメロメロ～。
話をしやすかったなので、ついつい話
をしすぎちゃいました。

Q. どんな人にオススメですか？

痩せたいと口だけで言っている方。
お菓子がご飯と言っている方。

加藤 あきこ様 (仮名)
お子様の年齢 10才、4才、7ヶ月

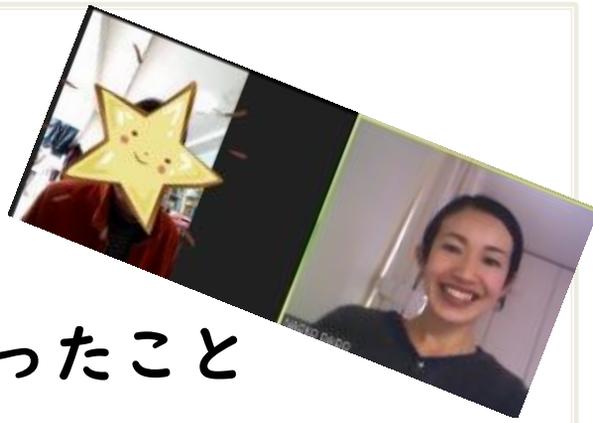


Q. 個別相談前に悩んでいたことや、解決
したいと思ったこと

食事を改善して
冷え性の改善や
体力をつけたいと思いました。

Q. 個別相談で受け取ったこと、感想

自分に**足りない栄養**が何か分かり、
何より1回の食事に
どれくらいの量を食べたらいいのかが
わかりとてもよかったです。
それだけで**俄然苦手な料理も
やる気が出てきました。**



Q. 印象に残ったことや
今すぐやってみようと思ったこと

〇〇を**思ってた以上に**
多くとらなければいけない
ということが印象に残りました。
〇〇や〇〇など簡単に食べれるような
〇〇をたくさんストックしておこうと思
います。

Q>ダイ奈はどんな印象でしたか？

メルマガで拝見してた通りの綺麗なママ
でした！

Q. どんな人にオススメですか？

何をどのよう、
どれだけ食べたらいいいのか分からない！
という人におすすめです

よくあるご質問お答えします！

Q. 料理が苦手だけど大丈夫かな!?

私はもともと料理が苦手。

学生時代、一人暮らしの時はお菓子と菓子パンだけで3食を済ませていました。

そんな私ができることと言えば！

簡単で美味しいこと！

一番大切なのは
続けることなんです！

**続けられないと
身体は変わりません。**





あるサポート講座の生徒様は

＝＝＝＝＝＝＝＝＝

献立を考えるのが楽になった。

〇〇を準備しておけば、

〇〇するだけとなり

食事を準備するといいから楽になりました。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝

お声を頂戴しています！

いかに料理に時間をかけずに、

美味しく、楽しく食べるかに

こだわっています！

Q.ほんとお菓子止められるかなあ？

一人で目標を
達成するのは難しい！
ダイエットだったり、運動だったり、
我慢して行うことは継続できないもの。



そしてわからないことがあったり、
結果が出ないと止めてしまいます。

でもね！大丈夫！



サポート講座では、毎日の食事を見て、ア
ドバイスさせていただきます！

質問もできるし、一人じゃない！
だからなりたい自分になれるんです！

ぜひご相談に来てくださいね！

あなたとのお約束

あなたは食べたものでできている。
という言葉があるように、食によって、心と身体は良くも悪くもなるんです。

まさに食べたものはいい意味でも悪い意味でも、裏切らない！

バランスのとれた食べ方を身につければ、一生疲れ知らずの元気なママになります！

それが**早すぎる**ことなんて絶対はない！



変化

元気なママの笑顔は子供や家族、関わる人々をも
幸せに変えていく力があります。

うそのような、本当の話！
次はあなたが手に入れますか？

元気で笑顔あふれるお母さんになりますよ！

あなたとお子様の時間が
今よりもっと輝きに変わる！
そう確信しております！



今回の食ベグセを見直す方法、わかっているよ！
でもできない！お菓子がやっぱり食べたい！とい
う方のために特別特典をご用意してました！

読者特典！
先着20名様



「お菓子の食べすぎ」から抜け出す 個別相談会



食べすぎの原因を見つけます！
今できる食べ方をアドバイス！



[詳細・お申込みはこちら](#)

通常価格25,000円(75分)→今だけ3,240円！

Zoom(テレビ電話)or福井県敦賀市

著者プロフィール



美容業歴16年以上。健康でキレイになりたい女性、約11,000人以上をサポートした実績。

健康・キレイになりたい女性に対して、身体の不調(肩こり・便秘・頭痛など)やダイエット、肌についての悩みに対してアドバイスをを行う。

2017年3月に夫の仕事の都合で、東京から福井県へ住まいを移し、個人事業主へと転身する。

現在は女性に「納得する人生を！」歩んでほしいと、食べ方を主としてママの心と身体を元気いっぱいにするサポートを行っている。

免責事項

この「食べてお菓子断ち」は、ママ食funセラピーのメソッドを実践したママ、そして私が実践した経験をもとにお届けしております。その結果には個人差があります。なので、「食べてお菓子断ち」を実践していただいた結果に一切の責任を持ちません。ご自身の責任で実践していただけますようお願いいたします。

著作権

2018年9月

著者：ダイ奈（大道 奈緒子）

発行所：ママ食funセラピー

HP : <https://aroshoku.com/>

連絡先 : mamashokufun@gmail.com

本教材の内容は著作権、知的財産権によって保護されています。教材に含まれる内容を一部でも許可なく、転売・転載・配布するなど一般に提供することを禁止いたします。引用・転載・教育をご希望の場合は別途お手続きが必要となります。

ご了承ください。