

DAY I

なりたい自分の作り方

- やりたいこと100%をやっている自分
- ゆるーく長ーく続けること！
- バランス
(家族・仕事・趣味・健康など)

なりたい自分の作り方

今まで生きてきた中で起きた
ちょっとした自慢話をしてみよう！

なりたい自分の作り方

許可を出すワーク(成功体験)

- ・美容について17年学んできた
- ・短距離で学年一位をとった
- ・美容、エステ、ダイエットなど300万の投資をしてきた

※根拠はなくてもよい！自分で頑張ってきたこと、すごいと思ったことをできるだけたくさん出します。

なりたい自分の作り方

一番力が発揮できるのは！

自分はこんなにすごいのに、
今なぜこんな状況なんだろうと思っている状態！

あなたはたくさんの成功や経験を積んできました。
だから、あなたはなりたい自分になっていいのです！

目標設定

1. 現在の不調、悩みを上げてみよう！
2. あなたが半年後までになりたい自分とは？
3. あなたが目標を達成したい理由とは？
叶えなければならない理由をできるだけ出す。
4. 半年後、あなたは目標を達成しました！
どんな気持ちで過ごしていますか？
5. では反対に目標のために行動しなかったら、
どうなっていますか？
6. 目標を達成するために、どうしたらいいでしょう？
7. あなたの成功体験を教えてください。

1. あなたがなりたい自分になるために

• 食事制限

足りない栄養を補おうとする力が働いて、結局リバウンド

• 糖質オフ

脳の栄養素である糖が入ってこない
ので、ぼけーっとして生活に支障が出てくる
筋肉を分解してエネルギーを作り出す

• 運動

動いてお腹が空いたからといつもより食べてしまう

• エステ

エステは商売

• その他

サプリメント
美容機器
など

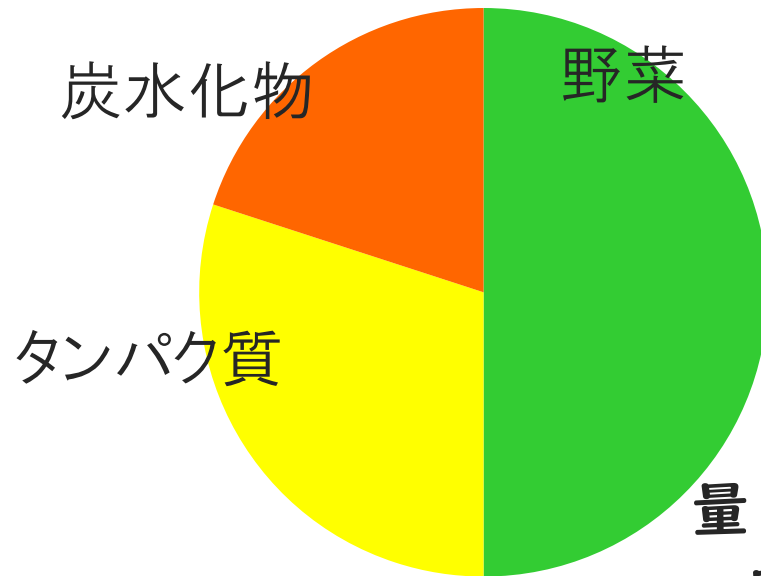
食事のゴールデンバランス①

五大栄養素

- ・ 炭水化物-糖質-脳は糖質以外からエネルギー
- ・ タンパク質-筋肉や血液、臓器などを作る成分や酵素や抗体、ホルモンの原料
- ・ 脂質-良質な脂質は細胞膜の合成や、身体のエネルギーとなる
- ・ ビタミン-身体の機能を調節し、活動を円滑にする
- ・ ミネラル-骨や歯の成分、筋肉や神経の興奮の調整、体液の調整などをする

食事のゴールデンバランス②

ゴールデンバランス



量 野菜3：タンパク質2：炭水化物1
野菜の内訳 半分生：半分加熱

【野菜】

生：お顔くらいのボール

加熱：直径10cmくらいのお椀に具たっぷりの味噌汁

【タンパク質】手のひら大きさ・厚みの量

【炭水化物】茶碗に軽く1杯、握りこぶし程度

食事のゴールデンバランス③

質

身体をキレイにするもの：野菜、海藻、良質なオイル、その他・・・
身体を汚すもの：ジャンクフード、冷凍食品、加工食品、揚げ物、お菓子・・・



	量	質
タンパク質		
炭水化物		
野菜		

身体の土台が作られるまで、避けたい食べ物

糖質×脂質の組み合わせは太る素！

カレーライス、牛丼、オムライス、天丼、ハンバーガー、かつ丼、クリームパスタ



糖質×脂質の組み合わせは

特別な日や許す日に！

食べるときはたくさんのサラダと！

次の食事で野菜や海藻を食べ、必ずリセットして！

お食事メールの送り方

1. 食べたものの写真をメールで送る(1日何回でも)
2. ゴールデンバランスの量と質が摂れているかを記載する
3. その日(朝)・翌日(夜)の目標を送る
4. 心や身体の変化、質問があったらどうぞ!
5. メールは新規作成ではなく、返信メールで送ってください

2. 量と質の書き方

	量	質
タンパク質	○	△
炭(炭水化物)	○	○
野(野菜)	○	○

