

食べているのに、
1週間で-2キロ・お腹ほっそりの秘密を
教えちゃいます！

今、あなたはやりたいことを
何%できていますか？

自己紹介をしてみよう！

名前・どこから来たか・参加したきっかけ

痩せるマインドの作り方

あなたはダイエットを成功するために
どんなことをしてきましたか？

例) 目標を立てる・宣言する
などなど

痩せるマインドの作り方

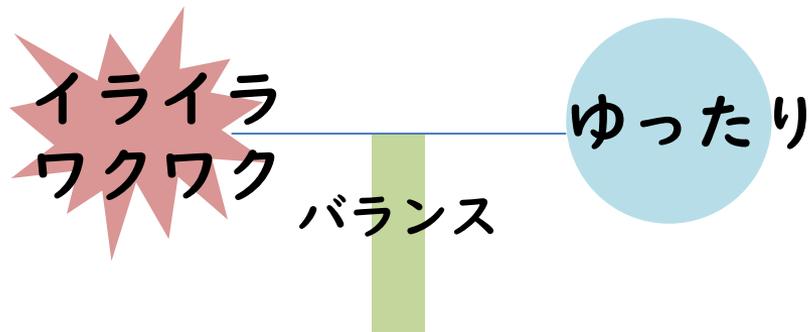
あなたは東京タワーに車で
向かっています。
でも着きません。
なぜでしょう？

痩せるマインドの作り方

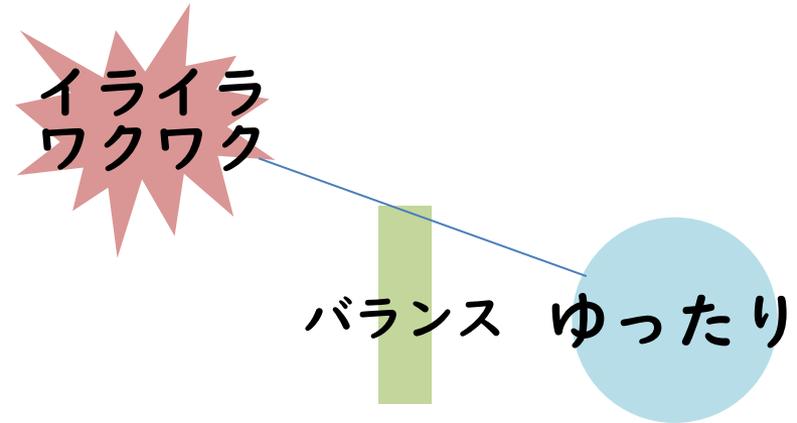
では、ガゾリンとは何か？

痩せるマインドの作り方

心が安定する仕組み



バランスのいい状態



不安定な状態

イライラ・ワクワク 興奮系-ドーパミン、ノルアドレナリン
ゆったり 抑制系-GABA
バランス 調整系-セロトニン

リバウンドなし痩せる食べ方

いくつ当てはまりますか？

- 野菜が中心の食事である
- お肉(タンパク質)はあまり食べない
- 低カロリー食材を選んで食べている
- 朝はスムージーもしくはフルーツだけ
- コレステロールの高いものは食べない

心は栄養によって作られる！

昨日食べた食事を思い出してみよう！

朝：

昼：

晩：

5 大栄養素とは？

サポート生が〇〇だけで
1週間-2.8kgの驚き食べ方

食べ痩せ食材リスト (カリウム)

カリウムとは…ミネラルの一種

細胞の代謝や神経・筋肉の働き

細胞内の水分の調整

血圧を下げる効果やむくみの解消

※水に溶けやすい・塩分の摂りすぎで消費されやすい

春の食材

トマト・セロリ・レタス
たけのこ・そら豆・ふき

夏の食材

ピーマン・なす・きゅうり
ズッキーニ・ゴーヤ
にんにく・しょうが

秋の食材

じゃがいも・にんじん
さつまいも・きのこ・春菊

冬の食材

白菜・ほうれん草・ネギ
キャベツ・里芋

※目利き便利帳を参考にしています。

さあ！今晚のメニューを組み立ててみよう！

なりたい自分とは？
あこがれ・素敵だなと思う人
素敵だなと思う人の共通点
なりたい自分の理想像

アンケートのお願い

- ①体験会に来て、良かった点はどこですか？
- ②他セミナーと比べて、どの点が違いましたか？
- ③体験会を検討している方に、オススメの言葉をお願いします！