

3月ワークショップ

3ヶ月で9割の人を-3~9キロへ導く！
マインド×食事法を素早くインストール

「食べながら痩せる！」

~マインド×食事法 120分ワークショップ~

自己紹介をしよう！

- 名前
- どこから参加しているか
- 参加したきっかけ

太る原因
痩せない理由

1.心と身体のバランスチェック

- | | | |
|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 疲れ | <input type="checkbox"/> むくみ | <input type="checkbox"/> イライラしやすい |
| <input type="checkbox"/> 体力がない | <input type="checkbox"/> 肌荒れ | <input type="checkbox"/> くよくよ落ち込む |
| <input type="checkbox"/> 鼻炎 | <input type="checkbox"/> 便秘 | <input type="checkbox"/> 怒りっぽい |
| <input type="checkbox"/> 肩こり | <input type="checkbox"/> 睡眠不足 | <input type="checkbox"/> 自信がない |
| <input type="checkbox"/> 腰痛 | <input type="checkbox"/> 冷え | <input type="checkbox"/> 不安 |
| <input type="checkbox"/> 頭痛 | <input type="checkbox"/> 生理痛 | <input type="checkbox"/> やる気が起きない |
| <input type="checkbox"/> 耳なり | <input type="checkbox"/> PMS | <input type="checkbox"/> 楽しいことが少ない |

めぐり・ホルモン・神経

①めぐり

細胞に栄養や酸素がいきわたらないので、エネルギー代謝が悪くなり、太りやすくなる

②ホルモン

バランスが悪いことで、卵胞ホルモンと黄体ホルモンの働きが鈍くなる。

痩せにくくなるのはもちろん、肌や髪のとやがなく、バサバサに乾燥する

③神経

自律神経のバランスが乱れ、睡眠やホルモン、巡りにも影響が出て太りやすくなる。

食で代謝のいい身体の手台を作ることが必須

19個チェックがついていた時の私



10日に1回のお通じ イライラ・くよくよ弱いマインド
夜中に鼻水がダラダラ、1時間以上格闘して、風邪薬を飲んで眠る悪習慣
毎晩食後にお菓子2袋、アルコールが止められない

食を整えた変化



チェックがほぼなくなり、1週間で-2kg！
お腹周りもスッキリと！

2. 痩せる土台を作る栄養の取り方

五大栄養素

痩せる食べ方

①知識を得る

あなたの心と身体の状態と生活リズムに必要な栄養と量

ドカ食いをしたときは？イライラした時は？体重が減らないときは？

オーダーメイドの食バランスを知ること

②実践する

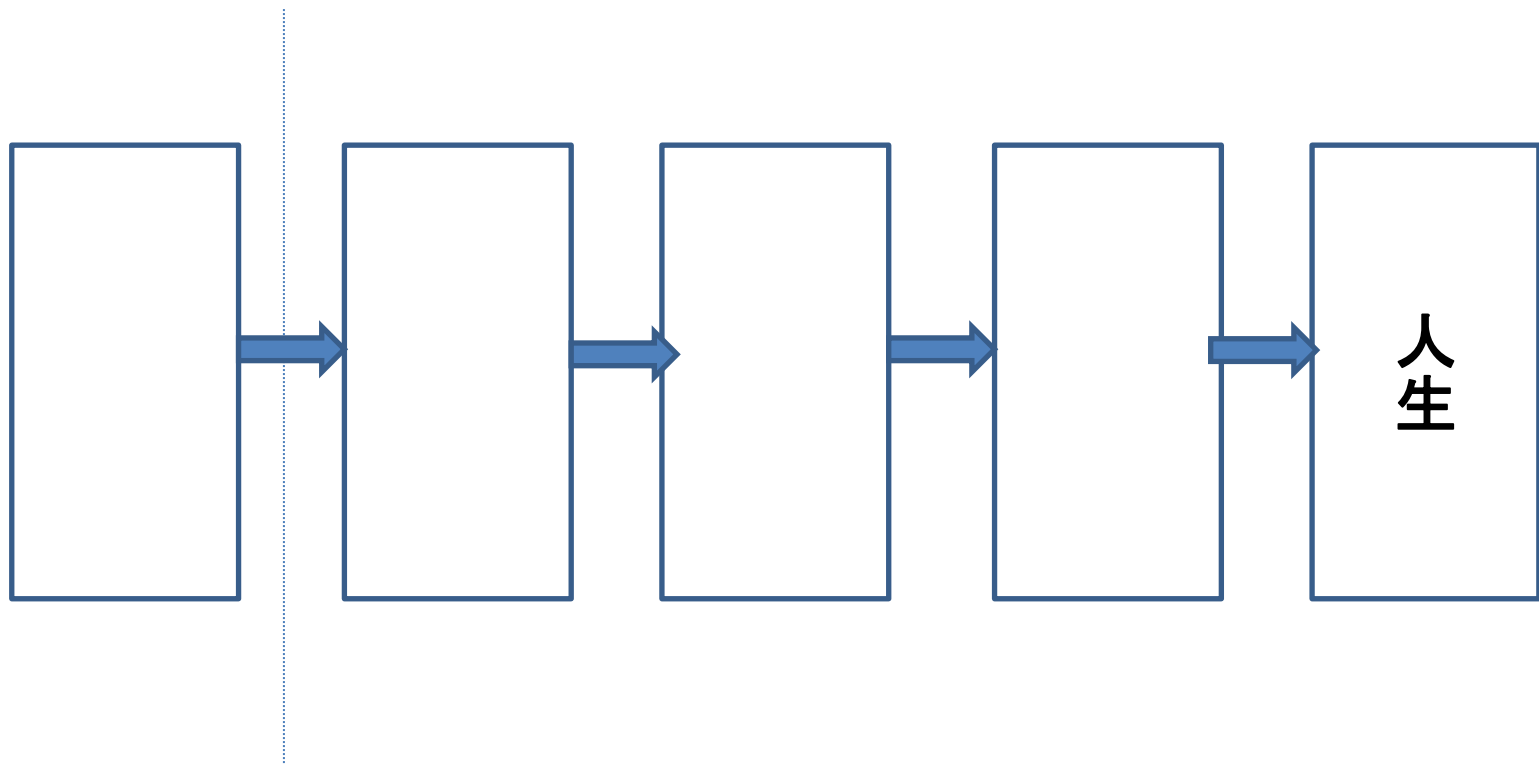
しっかり食べる 続けることが大切

③わからないことを相談する

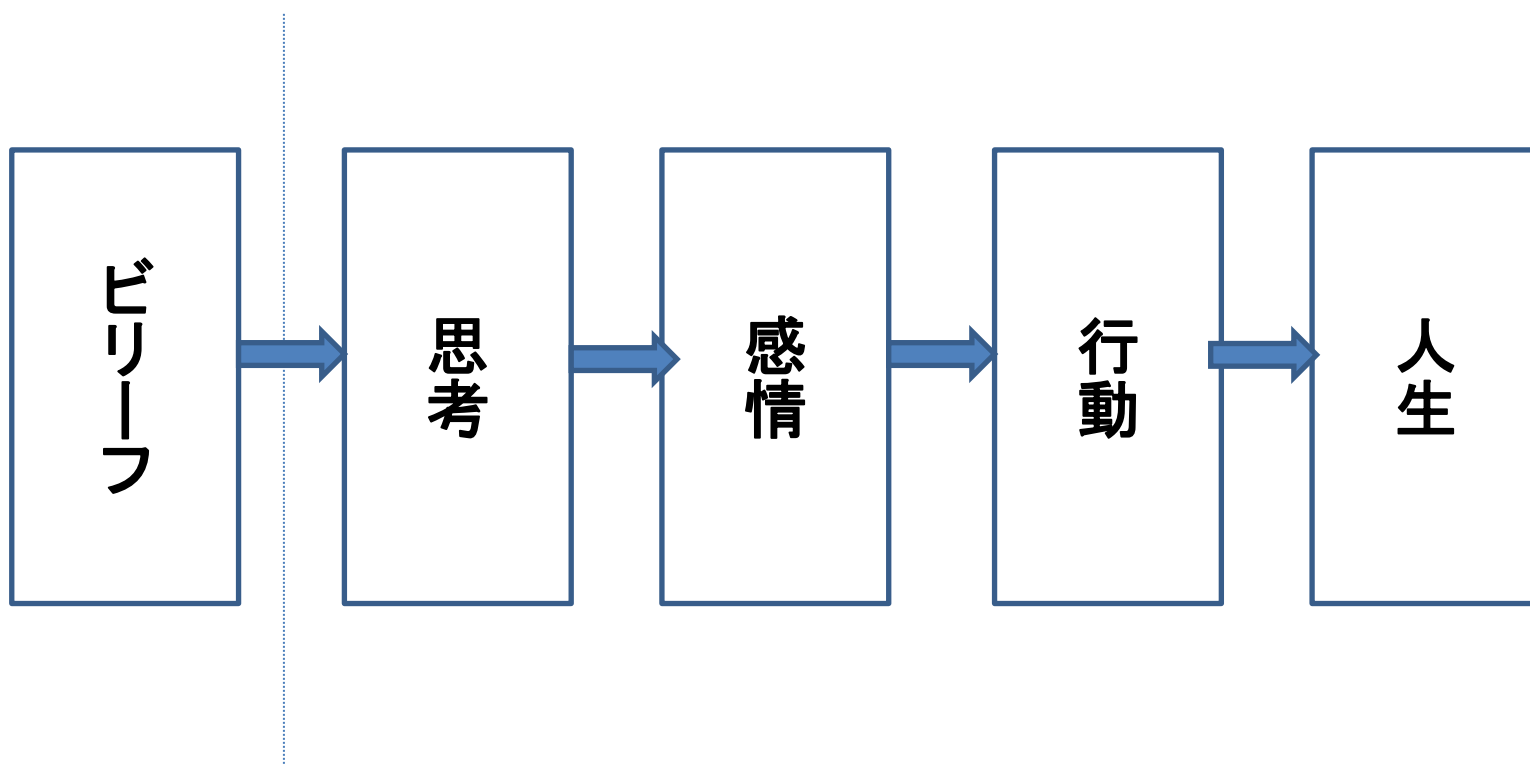
専門家に聞く 自己流は失敗のもと

3.「キレイ痩せ」マインドのつくり方

ダイエットに成功する人生のつくり方



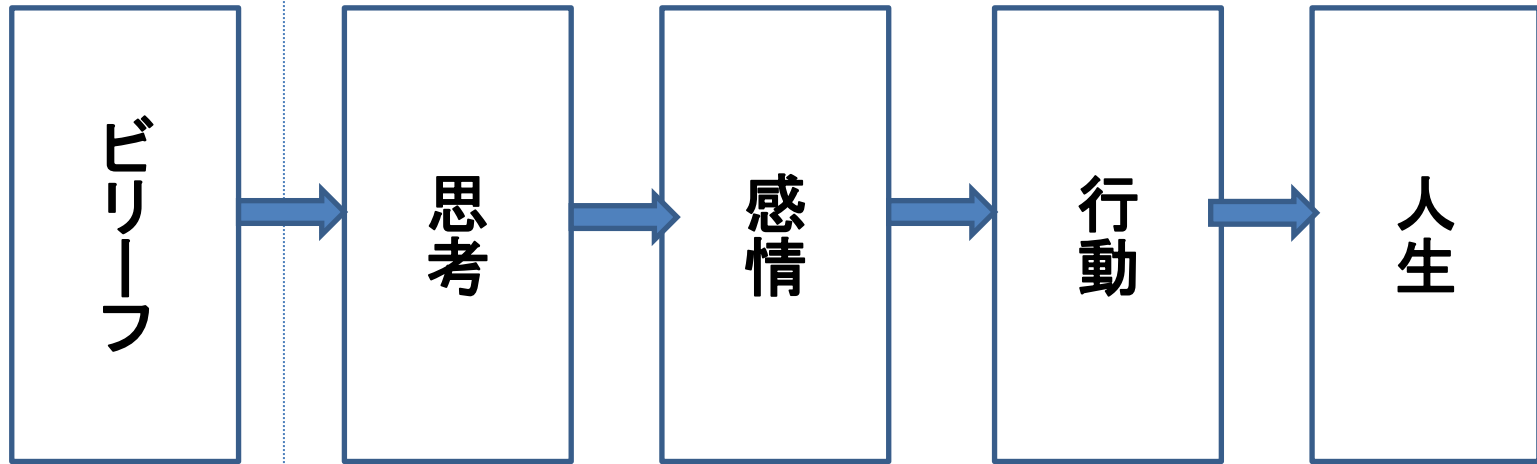
ダイエットに成功する人生の作り方



上司が咳ばらいをして、
私から目をそらした

どう感じますか？

上司が咳ばらいをして、私から目をそらした



ありのままでは愛されてはいけない

上司は私のこと良く思っていないんだ

なんか嫌な感じ、怖い

必要以上に気を使う、ビクビク、目を合わせて話せない

気を使い続ける人生

私はありのまま愛される

風邪ひいているのかな？大丈夫かな？

心配だな

上司に大丈夫ですか？

人と穏やかなつながりを感じる人生

思い込み

- ・私は無条件には価値がない
 - ・人を優先しないといけない
 - ・ちゃんとしなくちゃいけない
- ・相手の下に入らないといけない
 - ・私は続けられない
- ・やりたいことをやってはいけない
 - ・目立ってはいけない
 - ・仲良くなってもはいけない
 - ・信頼してはいけない
 - ・体が弱くなくてはいけない
- ・人の意見に従わないといけない
 - ・感情を感じてはいけない

思い込みを変えると

- ☆ お金・時間・自信がないを言い訳しなくなる→人生が豊かになる！
- ☆ 他人の言動に左右されない！
- ☆ 本当に欲しいもの・好きなものがわかる
- ☆ 行動力がアップする

4.理想の身体を見つけるワーク

3ヶ月後あなたは
ダイエットに成功しました！

どんな風になっていますか？

インタビューを受けよう！

4.理想の身体を見つけるワーク

ダイエットの成功
おめでとうございます！

ダイエットに成功して念願だったことを
されているとお聞きしました。

何をされているのですか？
今、どこにいらっしゃいますか？
誰がいらっしゃいますか？
今日の服ステキですね！
どこがポイントですか？

5.ダイエットに成功する必勝法

宣言しよう！

ダイエットに成功して
〇〇します！