LINE登録直後のメッセージ

サンプル

<https://healthyclub-diet.com/diet7stepstart/>

赤文字の箇所をご自身の体験に置き換えてください

今、巷にはあらゆるダイエットの情報があふれています。

食事制限や糖質制限、

お酒は飲んでも太らない？本当は太る？

情報がありすぎて、

試しては失敗、を繰り返し

我慢してせっかく体重が落ちたのにリバウンド

カラダの機能が低下して

肌荒れ、たるみが目立つように…

綺麗になるためにダイエットに取り組んだのに、

老け込んだ

たるんでしまった

痩せにくい体質になってしまった

苦労してダイエットしても

もうなにをしてもお腹周りが

落ちなくなってしまった…

私はダイエットに悩むすべての女性に、

お伝えしたいことがあります。

それは、ダイエットに

「我慢」「つらい」「食べない」

は、必要ないということです。

「我慢・つらい」をしないと

痩せないと思っていませんか。

「食べないことがやせること」と

思っていませんか。

|  |
| --- |
| **（5）**  **そんな私も「食べる」ダイエットで**  **2ヶ月でウエスト－10㎝、トータル－17㎝**  **引き締めに成功した一人。**  **悩んでいた、「冷えによる下痢」や「顔のたるみ」も引き上がり、**  **完璧ボディーを7年間ストレスなしでキープしています。**  **毎日美味しくご飯を食べていますし、**  **ポテトッチップスだって食べています。** |

ダイエットは本当は楽しく食べて

自然と落ちるもの。

痩せるほど健康になって

お顔が引きあがり

健康的に若返るんです！

痩せないし

おなかすくし

苦しい…

そんな苦しいダイエットの繰り返しは、

今日で終わりにしましょう。

習慣は一生もの。

一度身につけば、

もう苦しいダイエットは２度と必要はありません。

このメール講座では、そんな、

ダイエットに対する間違った思い込みを外し

楽しく自然にするりとサイズダウンをしていく

その秘密をお伝えしていきます。

40代を過ぎてからでも

ウェストガバガバになれてしまいますよ！

カラダの習慣が変わると

思考の習慣が変わります。

思考の習慣が変わるとココロが変わるから

人生が変わります。

カラダのメイクは

人生を自分の手でメイクしていくこと。

それでは、明日からの配信を楽しみにお待ち下さい。

ウェルネスコーチ

林えり