ステップ４　太らない体質の作り方

<https://healthyclub-diet.com/diet7step-futoranai/>

赤文字の箇所をご自身の体験に置き換えてください

《お知らせ》

今日はこちらのメールの最後に、素敵なプレゼントがあります。

そちらも楽しみにお読みくださいね♪

昨日までのお便りでは、無理せず綺麗にサイズダウンするためのコツをお伝えしてきました。

本日お伝えするのは、

《サイズダウンした体型を楽々キープするコツ》です

ダイエットしてスリムなカラダを手に入れた後、ストレスなしで何年も体型をキープできたら、ダイエットは大成功です！

苦労して痩せてまた戻っての繰り返しは、もうしなくてもいいんです♪

苦労してダイエットしたのにリバウンドしてしまった…

多くの方はその原因を、我慢が足りなくて食べてしまったことだと思っているようです。

実はそれは大きな間違い！

答えは…

「スリム体型を維持できる体質」になる前に、

元のリズムに戻してしまうからなんです！

ダイエットで挫折してしまうのが、

体質の変化の時期を見誤っていることにあります。

ダイエットをしようとした瞬間に急にストイックになったり

自分の生活のリズムに合わないことをやってしまうことです。

例えば「夜は食べない方がいい」という知識を入れたとしても

夜に家族みんながご飯を食べているときに

一人だけ我慢をしていたのでは当然ストレスが溜まります。

その反動が、

「変な間食」や

「リズムに合わない過食」

に繋がってしまうんです！

数日なんとか我慢できたけど、

反動でおせんべい1袋バリバリ…

心当たり…

ないですか？？

自分のリズムに合わないことは当然長続きしませんし、

これもダイエットを「つらく、苦しいもの」にしてしまいます。

ダイエットに必要なのは

我慢でも空腹をこらえることでもありません。

正しい習慣なんです！！

そこでとっても大事なのが、

自分のサイクルと生活リズムを知ること。

そしてその習慣を知って、

新しい習慣に慣れていくことなんです！

今ってダイエットの情報がありすぎて

頭でっかちになってしまっているんです。

その自分に合わない自己流ダイエットが

いっそうカラダを追い詰めてしまっている…

だからまずはそれをいったん脇において

まっさらな状態で始めていくこと。

これを私は、ダイエットプログラムのクライアント様に最初に指導しています。

それでは

新しい習慣に始めて起こる、

身体の変化のサイクルをお伝えします。

《１ヶ月目》

水分摂取のサイクルを変えていくことで、むくみがとれていきます。

筋肉は減らさずに脂肪や水分を減らしていくので、

実は３日間トライアルで８割〜９割の方が1キロほどダウンします。

《２ヶ月目》

脂肪が減ってきます。

栄養が補給されて血糖値が安定してくるので、空腹感が気にならなくなります。

ダイエットが楽になってくる時期です。

《３ヶ月目》

どんどん見た目が変わります。

とても大事な時期です。

太りづらい身体の土台を作るとき。

１ヶ月〜２ヶ月目

大幅に体重が落ちた方が

落ち方が緩やかになっていきます。

自分で脂肪を燃やせる身体が出来てくるときなので

ここで気を抜かずに継続することがとても大事！

体重のダウンは緩やかですが、サイズの変化が大きい時期です。

〜〜〜〜〜〜〜〜〜

太らない体質になる分かれ目はここ！！！

早く痩せたいとつい短期で頑張りたくなりますが、

目に見えない体質の変化が起こっているのがこの時期です。

〜〜〜〜〜〜〜〜〜

《４ヶ月目》〜《６ヶ月目》

落ちた体重を維持させるメンテナンス期間です。

体重を落とした期間と、同じ期間定着させることで

スリムな体型を身体に記憶さる時期。

ダイエットコーチがいなくても太らない習慣をつくります！

日常生活の中で、スリム体型の維持の習慣を

完全に身につける時期です。

このように、ダイエットの正しい時期を知り、そのサイクルに合ったプログラムをすることで最短で太らない体質を作っていくことが可能です。

「じゃあ自分の体質ってどうなんだろう」

「私に合った痩せやすい食生活って？」

知りたいですよね！

そんな方はぜひ、３日間のダイエットチャレンジモニターをお試しください。

このお試しコースは、たったの３日間で「すっきり感」を実感していただけるコースです。

お試しでも、しっかりやりますよ！

コースについてくるのは

３日分美容フード

デトックスティー

体質診断カウンセリング

３日間のダイエットサポート

初回のじっくりカウンセリングで体質を把握し、そちらに合わせてアドバイスをしますので、ほとんどの方が1キロほどの減量を実現されます。

そしてなんと、こちらの講座をお読みの方に、プレゼントがあります！

3日間のお試し

初回2,500円→2,000円

こちらの500円オフチケットをプレゼント致します。

お申し込みはとっても簡単で、こちらのフォームから、お申込みください。

（ご質問などありましたらお気軽にお書きください）

|  |
| --- |
| →　**(10)　お申し込みはこちらをクリックしてください****トライアルお申込みフォームのURL** |

※毎日体重計に乗れる環境または、

初回と3日間終了後サロンに来店して下さる方に限ります。

サロンは一宮市にありますが、遠方で来店が難しい場合はオンラインでもできますのでご相談下さい。

「自己流のダイエットをしても全く体重が減らない！」

「体重は減るけれど維持が出来ずすぐリバウンド！」

苦労するダイエットはもう終わりにしたい方は、ぜひ一度お試しくださいね。

それでは次回は、体質、年齢別のダイエットプログラムとその事例です。

我慢せずに、みるみるお痩せになっ方の事例がたくさん出てきますよ♪

ご自身に当てはめてお読みいただければと思います。

明日の配信もお楽しみに！

ウェルネスコーチ

林えり