STEP.７本当のダイエットとは

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

赤文字の箇所をご自身の体験に置き換えてください

一週間に渡ってお伝えしてきました「ダイエット成功の7つの秘密」

今日が最後のお便りになります。

「痩せるためには食べるのを我慢しなきゃ」

そんな思い込みが少しでも減って、

「ダイエットってなんだかすごく楽しそう！！」

ということが伝われば嬉しいです。

おさらいしますと

食べる　＝　太る　ではないこと

痩せたいのならちゃんと食べること

自分の体質とリズムにあった食事チョイスをすること

ダイエットって本当はとっても楽しいこと

生活リズムに合わせた適切なプログラムと栄養補給があれば、美しく若返ることができること！

などをお伝えしてきました。

なぜこんなに何度も書いたのかというと、

私には、声を大にしていいたいことがあるからです！

そもそも

どうしてあなたはダイエットをしようと決意したのでしょう。

食べたいものを我慢して

空腹をこらえて

そこまでして

痩せようと思ったのはなぜでしょう。

それは、女性としていつまでも

綺麗でいたいからではないでしょうか。

でも間違ったダイエットを何度もした結果

やつれて老け込む、お肌はたるみ、冷えで体調を崩し、

リバウンドや不自然な栄養摂取でむくみ、

余計に落ちづらいカラダになってしまう…

そしてますます自信をなくしてしまう…

私自身の過去の経験も含め、

こういった女性を数え切れないほど見てきました。

だから私が声を大にして伝えたいのは、

ダイエットとは、ただ体重を落とすことではないこと。

カラダ全部が健康的に生まれ変わり、

本来あるべき姿に戻っていくことなんです

自信が生まれ、女性の魅力をとりもどすこと。

不自然な我慢や、老化、やつれを招くダイエットが

いかに女性の美容と健康を損なうかということが、少しでも伝わればと思います。

そして、美しく健康になる「痩せグセ」は、

一度身につけてしまえば一生モノ！

私も22年間ストレスフリーで体型をキープし続けています。

そうはいっても、「食べる」＝「痩せる」に

まだ少しだけ不安がある…

そんな方のために、「個別ダイエットプロファイリング」を、無料で実施しています。

実際に体質やタイプを把握してから

「食べながら痩せる」のコツを実感して頂くことができます。

これが毎回大好評！！

いろんな方の体験を目で見ながら、

美味しい栄養プログラムのドリンクを飲んでいただけます。

日程は、ご自身の希望をお聞きして予約していただけます。

|  |
| --- |
| **（12）カウンセリング申込フォームのアドレス　もしくは　申込方法をご案内**  **→ダイエットプロファイリング（個別サポート）** |

「自身の体質、痩せるコツを知りたい」方は、ぜひいらしてくださいね。

それでは、今後もLINE講座を通じて

楽しく食べてウェストガバガバの秘密を

たくさん公開していきますので、どうぞお楽しみに♪

いつかあなたにお会いできることを

楽しみにしております。

ウェルネスコーチ

林えり