

効果実証済み！ 2度とリバウンドしないためのズボラ3STEP法

ダイエットのお悩みの代表と言えば**リバウンド**や**続かない**。
皆さん経験あるでしょうか？

これらで共通してるのは
ダイエットが辛い、飽きちゃった、違うのやってみようなど、
いろいろお試しをしているということ。

これらは、果たして**痩せる**ことはできたでしょうか？
また**継続してダイエット**することはできたでしょうか？

効果実証済み！ 2度とリバウンドしないためのズボラ3STEP法

ダイエットのお悩みの代表

✓ リバウンド

✓ 続かない



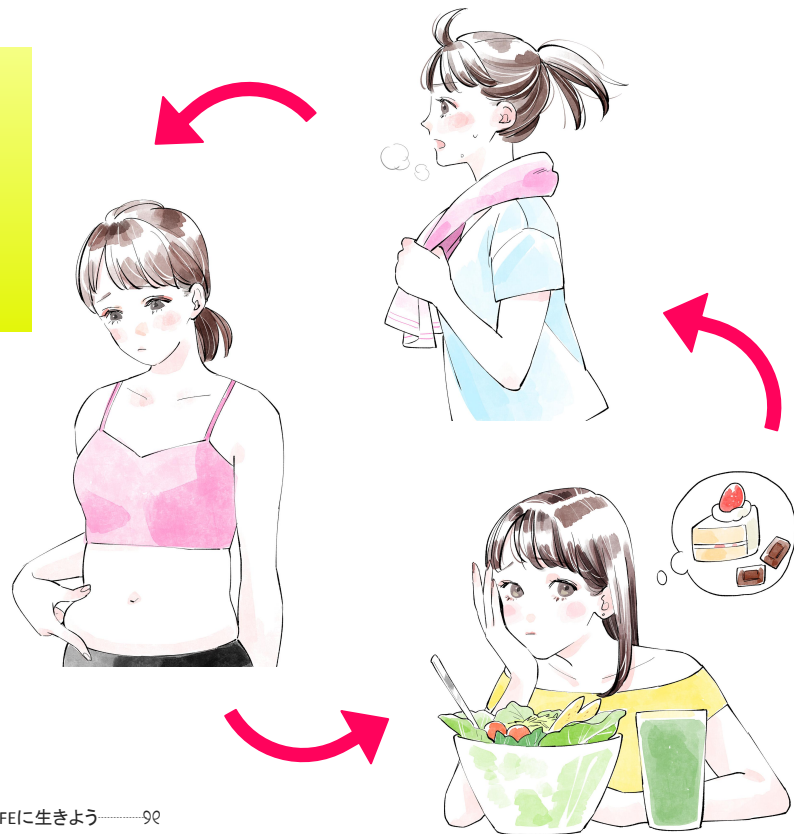
辛い・飽きる



違う方法を探す → 試してみる



痩せない



効果実証済み！ 2度とリバウンドしないためのズボラ3STEP法

上の図にもあるように
リバウンドや続かないというのは、ダイエットの**負のループ**に陥ってしまいます。

そこで、ズボラでもできた
**「2度とリバウンドしないための
ズボラ3STEP法」**を

特別に伝授しちゃいますね！



効果実証済み！ 2度とリバウンドしないためのズボラ3STEP法

STEP1 → いらないものを捨てる

いらないものというのは、**体の中の老廃物**のことをいいます。

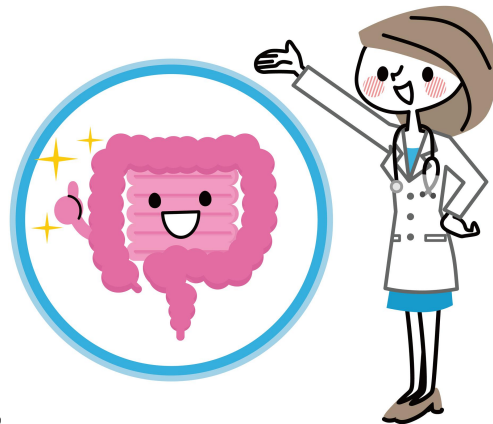
体の中には今までため込んだ老廃物がたくさん！

しかしダイエットするときにやりがちなのが、ダイエットに効きそうだからと**食べる**ということを優先してしまいます。

初めは、**老廃物をため込んだ**

体の中をきれいにお掃除してあげる

ということをしてあげます。



効果実証済み！ 2度とリバウンドしないためのズボラ3STEP法

STEP2 → 単純な行動から始める

ダイエットが続かない理由に、運動をしたり食事管理したりと**やることがいっぱい**になって、もう続かない！できない！

になったことはないですか？

これだと、持って一週間、

三日坊主なんてこともあるかもしれません。

なので、**できることから始めてみる**ということが
ダイエットを成功させる秘訣になるのです。

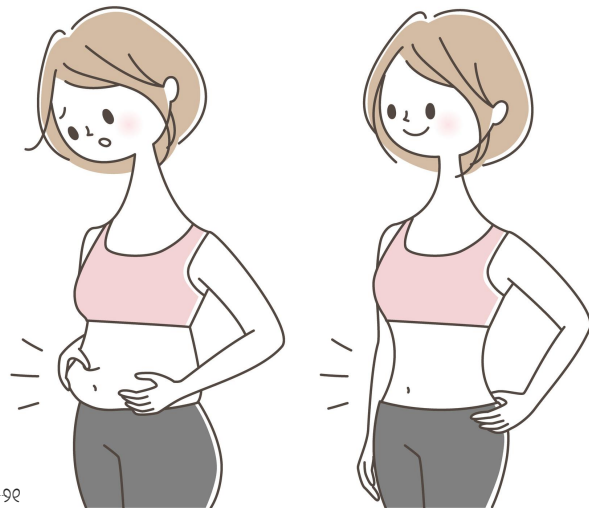


効果実証済み！ 2度とリバウンドしないためのズボラ3STEP法

STEP3 → いつの間にか習慣化している

STEP1でいらないものを捨てて、STEP2で簡単な行動からはじめてみる。これ
をしっかり身につけることによって、**いつの間にか習慣化**に繋がる行動ができる
ようになっていきます。

あなたに合わないダイエット方法や
行動パターンは**続かない**ものです。
だからこそ、しっかりと**この3STEP法**で
リバウンドしない体を作っていきます。



効果実証済み！ 2度とリバウンドしないためのズボラ3STEP法

✨まとめ

- STEP1 → いらないものを捨てる
- STEP2 → 簡単な行動からはじめてみる
- STEP3 → いつの間にか習慣化している



この3STEP法でリバウンドしない体を手に入れて
心も体も健康になり美LIFEな人生を過ごしていきましょう♥

