



1度痩せたとしても リバウンドする 本当の理由

リバウンドしないための3つの法則

痩せながら太らない身体になる

リバウンドしないための**3つ**の法則

1. 知る（太る根っこを知る）
2. 実践する（食事・考え方を変える）
3. 習慣化する（実践したことを日常化する）

さあ痩せよう！！

あなたは、何をしようと思いますか？

- ・運動？
- ・サプリ？
- ・ファスティング？
- ・糖質制限？

これはリバウンドしない？



リバウンドするのならば・・・

リバウンドしたということは
ダイエット成功とは言えません。

リバウンドしたら
また、ダイエットやり直しですよ。

リバウンドしたら、またダイエットすればいい？
それは、**時間とお金**がもったいないですよ。

リバウンドしないものを選ぼう！

リバウンドするということは
根本から改善ができていないのです。

根本とは「**根っこ**」です。

太る**根っこ**をとっていくダイエット
を選べば良いのです。

根っことは？

草むしりを思い出してください。

全部引っこ抜いたよ～
なはずが…

また生えてきた

引っこ抜く

徐々に、生えてくる頻度も量も減る。



ダイエットの根っことは・・・

ダイエットにとっての根っことは

太る根っこが何種類も!!

これも草むしりのように根こそぎ取っていきましょう。

しかし、取ってもまた顔をだしてくる。

でてきたらまた取る
その繰り返しですね。



そもそもなぜ太ったのか？

- 食べ過ぎ
- 太る食べものが好き
- 運動不足
- 代謝が悪い

こんな感じかしら？
その**根っこ**は何？



太る根っこを取っていこう①

太る根っこを、取っているつもりの方が
とーーーーっても多いです。

例えば

食べ過ぎる ➡ 食べない
 だから

これよくやりがちなこと

根っこを取っているのではなく、

根を残して切っているだけなのです。

太る根っこを取っていきこう②

結局なんらかの**ストレス**が原因なのです。



ではそのストレスとは？？？

太る根っこを取っていこう③

食べ過ぎの根っことは...

根

根

根

根

根

夫が家事を手伝ってくれない

職場のストレス

子供の反抗期

話し相手がいない

お菓子が沢山ある

イライラ

さみしい

食べて発散

目が食いたい

食べ過ぎる



根っこが見つかったら

どうやって取り除いていくか？

「考え方」が変わらなければ
根っこを取り除くことは難しいです。

先ほどの「職場のストレス」は、嫌だと思っている
だけではありません。

少し考え方を变えることで、**根っこ**がなくなった
お客さまも沢山いらっしゃいます。

「考え方」が変わると 食事が変わる

考え方が変わる(イライラがなくなる)



食べるものが変わってくる(お菓子を食べて発散がなくなる)



食べ過ぎがなくなる(体の負担が減る)

結果、**食べるもの・食べる量が変わり**
痩せやすくなる

食事が変わると 「心」が変わる

食事を改善（食べるものや食べるタイミング）



間食が減る（満足感があるから）



自己嫌悪が減る（食べてしまったという罪悪感がなくなる）



ご機嫌な自分になり余裕が生まれる（ストレス太りが減る）

結果、**心穏やかに痩せやすくなる**

実践(改善)したことを習慣化

脳科学的にも次のように言われています。

- ・今度こそ頑張ろう！と思っても**3日で挫折**し、元の生活に戻る。
- ・習慣化するには**ハードルを下げる**と良い。

やはり、習慣化は必要ですね。

プレシャスダイエットは、**5つのスモールステップ**からなり、**気が付いたら習慣化していた！**と大好評です。

「考え方」「食事改善」「習慣化」で －9キロ・太もも－13cm



Befor



After

健康に気を使っているつもりでしたが、「1ヶ月こない便秘」や「アキレス腱が見えないほどのむくみ」に悩み、病院に行こうかと眠れない日々を過ごしていました。

主人と子供の教育に対する意見が合わず、ストレスが溜まる。
一人発散するために夜中にお菓子を食べて、食事をしない生活をしていました。

- ・視点を変えていくこと(考え方)
- ・食べるタイミング、食べるものを
変えていくこと(食事)

これらに重点をおき、**3ヶ月で6キロ**
減量し、さらに**習慣化**することで

9ヶ月で9キロの減量に成功しました。

痩せたいのであれば

痩せる方法を探すのではなく

太る原因を見つけていくこと

それが根本改善です。

痩せた身体・幸せを手に入れたいのであれば

**「考え方」「食事」改善をし、
習慣化していきましょう！**

私がダイエットにかける思い①

若い頃は痩せてガリガリだったけれど、**下半身だけはむっちり太い**のが悩みでした。

おまけに**便秘とむくみ**もあって、**40年以上、何が自分に合っているのか**を探し続けてきました。

だけれど、何をしてもピンと来ない。

思うように**結果がでない**。

便秘とむくみは**どんどんひどくなる**。

この状態から抜け出したい、早く痩せたい。

3サイズもアップした洋服は着たくない。

もう誰か助けてほしい！というときに会ったのが「プレシャスダイエット」です。



私はこれを実践することで

一番痩せていた20代の頃よりも**サイズダウン**ができました。

私がダイエットにかける思い②

もし、あなたが**ダイエット探しは疲れた、一人ではもう進めない**。
そのように感じているのなら、あなたのダイエットを**全力でお手伝い**します。
なぜなら、**あなたの「笑顔」**を見たいからです。

プレシャスダイエットは、遺伝子から分かる**「体質に合わせた方法」**で、カウンセラーが**全てプランニング**し、一緒に進めていくダイエットです。

あなたは、どうしたらいいの？など**考えなくても大丈夫**。
痩せるための工程は**全て用意**されています。

誰かのためではなく、未来の自分のために**痩せないダイエットから解放**されましょ
う。

そして、やりたいことに**どんどんチャレンジ**していきましょう！

---体験セッションのお知らせ---

ここまでご覧いただいたあなたへ

こちらの感想を送っていただいた方限定で
初回セッションを

無料で体験できます
(通常5,500円)

ただし...

毎月先着5名様になります。
ご了承ください。

お申込み方法は↓



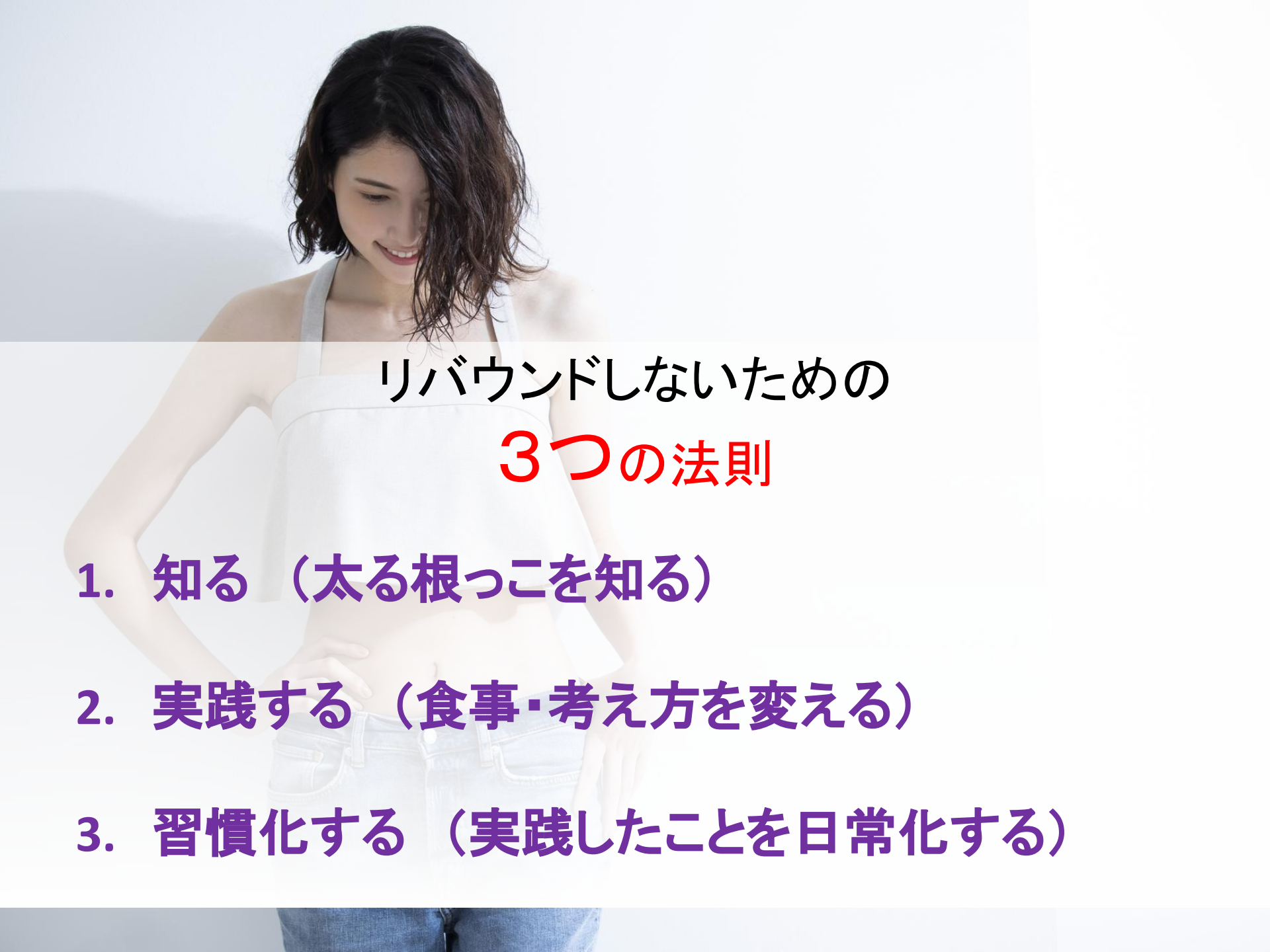
---お申込み方法---

ご希望の方はLINE公式アカウントより

「特典初回セッション希望」

とメッセージを送ってください。

(トーク画面は他の方は見れませんのでご安心ください)



リバウンドしないための 3つの法則

1. 知る（太る根っこを知る）
2. 実践する（食事・考え方を変える）
3. 習慣化する（実践したことを日常化する）