

# 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



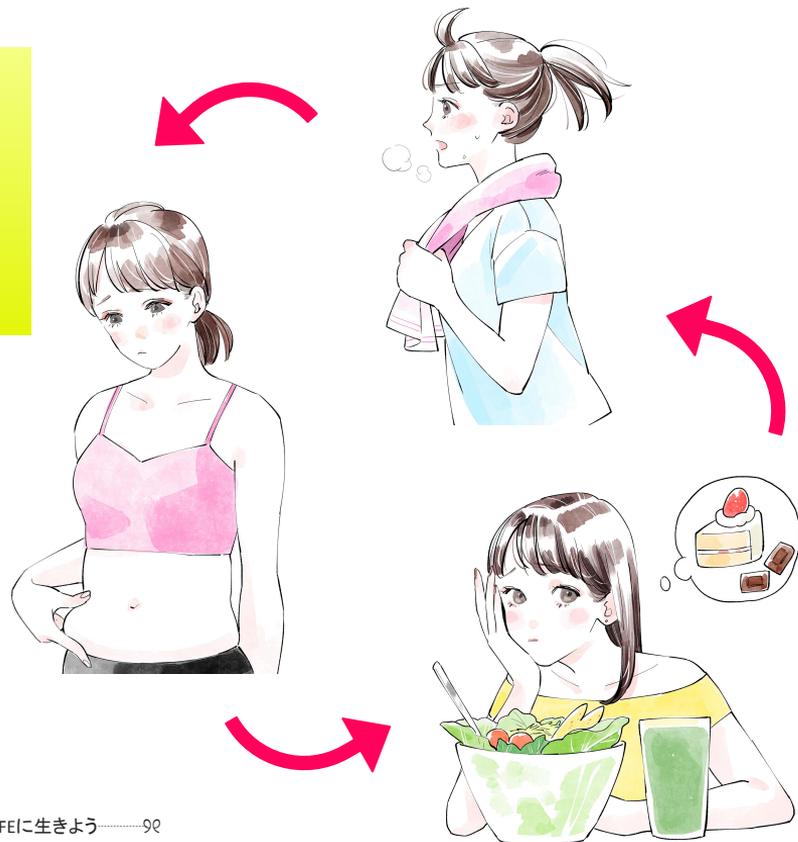
辛い・飽きる



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

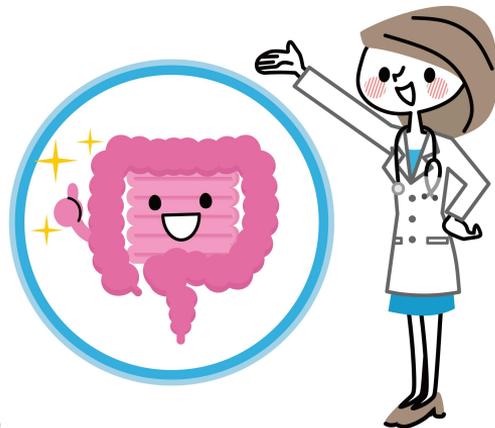
## STEP1 → いらないものを捨てる

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**ということをお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。

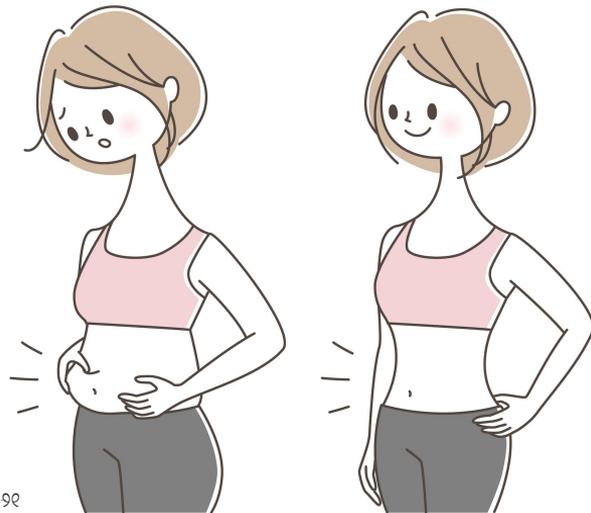


# 効果実証済み！ 2度とリバウンドしないためのズボラ3STEP法

## STEP3 → いつの間にか習慣化している

STEP1でいらぬものを捨てて、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♥

