

ダイエットサポートのご案内



食べ痩せダイエット3つのポイント

❖ 初心者でも安心

スーパーで売っているものだけでダイエットができます！
プロテインやサプリは必要ありません！

❖ 面倒な体重管理はおまかせ

面倒な体重推移や体調の状態はこちらでデータ化して管理。
あなたは、ただ**食べるだけ**！

❖ 運動は不要

運動が好きな人を除いて運動は**無理におススメしません**。
運動がストレスになれば意味ありませんからね！

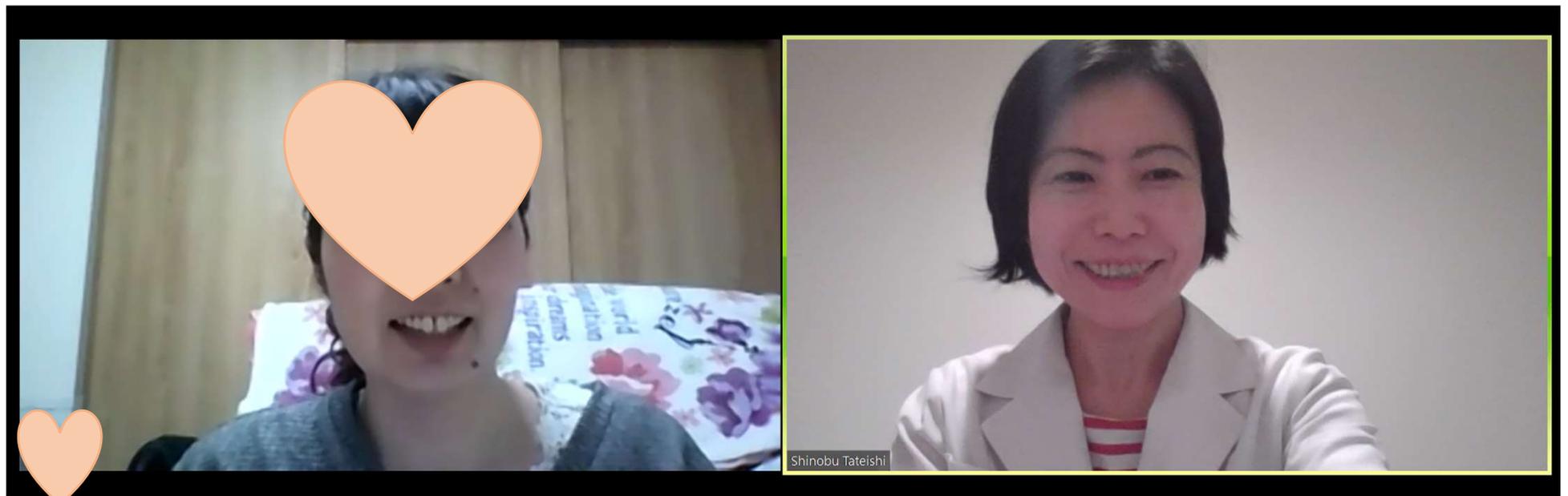
ここから具体的なサポートについて
ご案内します！

サポートのご案内

サポート内容

① **3週間**に1度ZOOMでカウンセリング

日々のLINEでは確認しづらい体調面、体や心の変化などをじっくり伺い今後の改善策を具体的にアドバイスします。

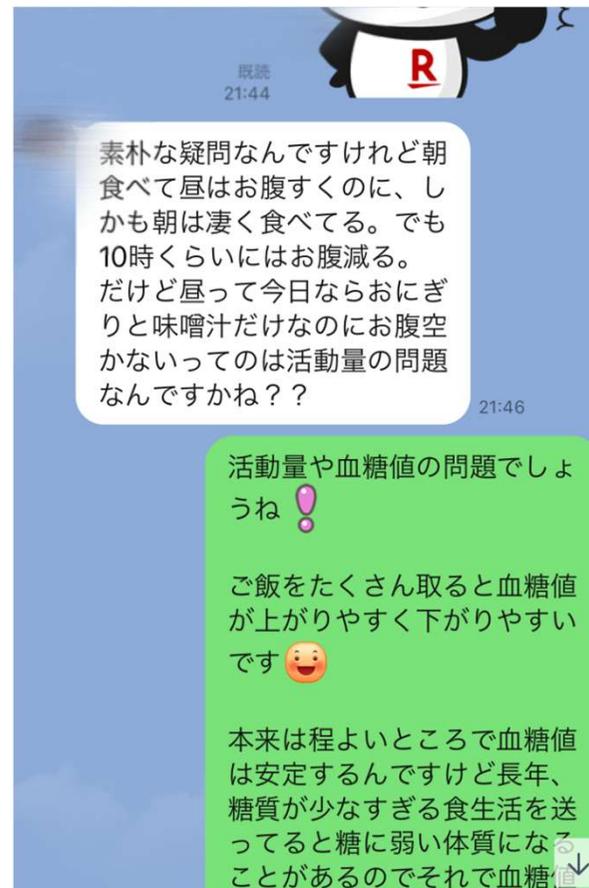


サポート内容

②LINEでアドバイス

LINEでつながっているので24時間いつでも何度でも質問ができます。

※なるべく早く返信するようにしていますが遅くても24時間以内に返信をします。



サポートのご案内

③あなただけの栄養バランスが明確

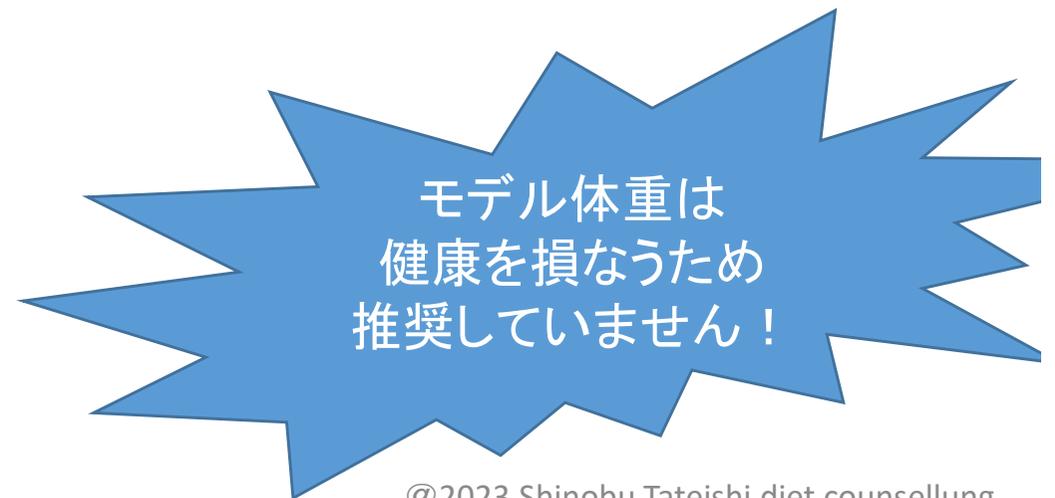
あなただけのバランスチェック表を作成します。
 チェック表に○をつけるだけで足りない栄養がわかり
 ダイエットの食べるべきものに迷うことはありません。

栄養素	種類	おススメ食材	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
食物繊維	淡色野菜	ネーパフ 大根 たまねぎ																											
	緑黄色野菜	ブロッコリー ほうれん草 トマト ピーマン																											
	きのこ類	しいたけ まいたけ エリンギ しめじ えのき	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	海藻類	青海苔 わかめ ひじき もずく 昆布 わかめ とうもろこし																											
炭水化物	果物	バナナ1本 もも1個 かんたん2個 りんご1個 ぶどう1房 いちご1房 いちご1房																											
	芋類	じゃがいも1個 さつまいも1個 かぼちゃ1個 干し芋20g																											
タンパク質	卵	卵																											
	豆類	豆乳(70ml) 納豆(1パック) 豆腐(140g) きなこ(70g) 味噌(20g)																											
	乳製品	ホ乳(80ml)1パック スライスチーズ 無糖ヨーグルト100g 牛乳200																											
	魚介類	魚類 イカ かつお 回りのある魚																											
	肉類	肉類 鶏肉 豚肉 牛肉 魚のすり身 鶏のすり身 豚のすり身 魚のすり身																											
脂質	調理油	小さじ1																											
主食	ご飯	400g																											

食べるダイエット痩せる目安

身長(cm)	適正体重(kg)	美容体重(kg)	モデル体重(kg)
150.0	49.5	45.0	40.5
150.5	49.8	45.3	40.7
151.0	50.2	45.6	41.0
151.5	50.5	46.0	41.3
152.0	50.8	46.2	41.5
152.5	51.0	46.5	41.8
153.0	51.5	46.8	42.1
153.5	52.0	47.1	42.4
154.0	52.0	47.4	42.6
154.5	52.5	47.7	43.0
155.0	52.9	48.1	43.3
155.5	53.2	48.4	43.5
156.0	53.5	48.7	43.8
156.5	53.9	49.0	44.1
157.0	54.2	49.3	44.4
157.5	54.6	49.6	44.7
158.0	54.9	49.9	44.9
158.5	55.3	50.2	45.2
159.0	55.6	50.6	45.5
159.5	56.0	50.9	45.8
160.0	56.3	51.2	46.1

身長(cm)	適正体重(kg)	美容体重(kg)	モデル体重(kg)
160.5	56.7	51.5	46.4
161.0	57.0	51.8	46.7
161.5	57.4	52.2	47.0
162.0	57.7	52.5	47.2
162.5	58.1	52.8	47.5
163.0	58.5	53.1	47.8
163.5	58.8	53.5	48.1
164.0	59.2	53.8	48.4
164.5	59.5	54.1	48.7
165.0	59.9	54.5	49.0
165.5	60.3	54.8	49.3
166.0	60.6	55.1	49.6
166.5	61.0	55.4	49.9
167.0	61.4	55.8	50.2



身長\BMI	18.5		19		20		22		25	
150	41.6		42.8		45.0		49.5		56.3	
151	42.2		43.3		45.6		50.2		57.0	
152	42.7		43.9		46.2		50.8		57.8	
153	43.3		44.5		46.8		51.5		58.5	
154	43.9		45.1		47.4		52.2		59.3	
155	44.4		45.6		48.1		52.9		60.1	
156	45.0		46.2		48.7		53.5		60.8	
157	45.6		46.8		49.3		54.2		61.6	
158	46.2		47.4		49.9		54.9		62.4	
159	46.8		48.0		50.6		55.6		63.2	
160	47.4		48.6		51.2		56.3		64.0	
161	48.0		49.2		51.8		57.0		64.8	
162	48.6		49.9		52.5		57.7		65.6	
163	49.2		50.5		53.1		58.5		66.4	
164	49.8		51.1		53.8		59.2		67.2	
165	50.4		51.7		54.5		59.9		68.1	
166	51.0		52.4		55.1		60.6		68.9	
167	51.6		53.0		55.8		61.4		69.7	
168	52.2		53.6		56.4		62.1		70.6	
169	52.8		54.3		57.1		62.8		71.4	
170	53.5		54.9		57.8		63.6		72.3	

これ以上やせちやダメ

モデル体型

スリム

わりと細い

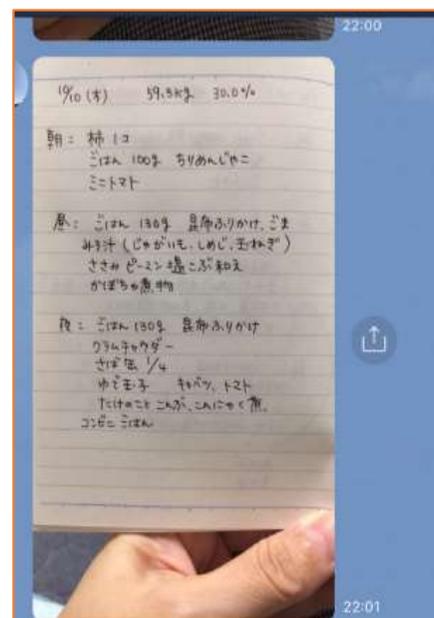
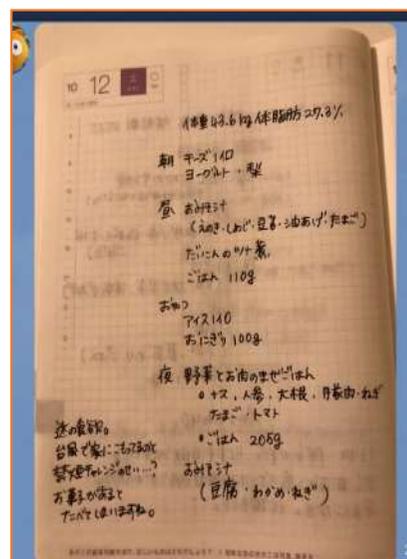
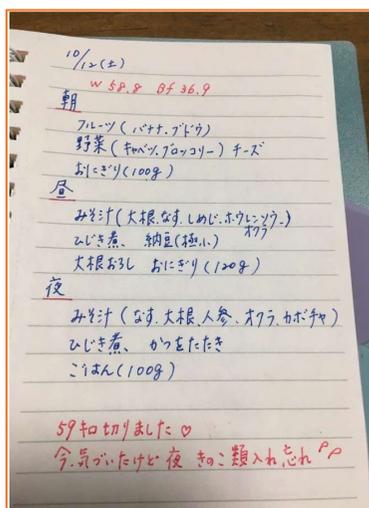
ぽっちゃりめ

これ以上は・・・めん肥満だよ

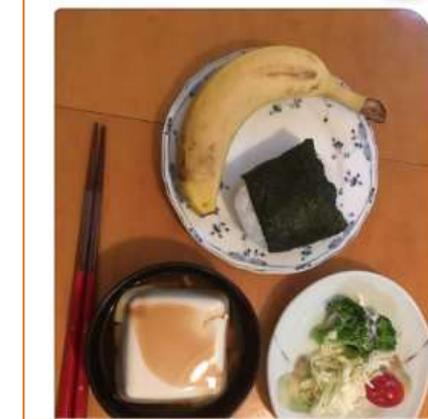
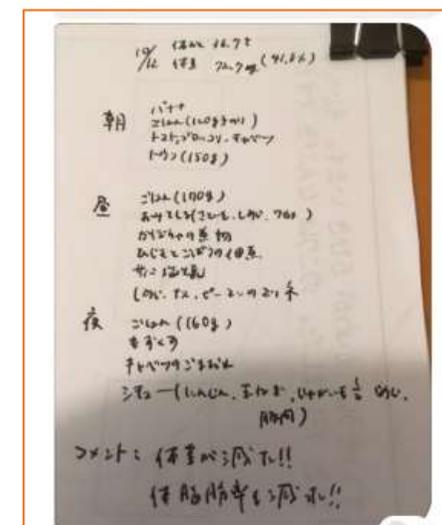
理想を最短で手に入れるためのお願い事項

体重と食事の共有をお願いします

私があなたに代わって痩せるための分析を日々行います。
あなたが何を食べているか把握しないと適切なアドバイスができません。
(例) 日々の体重、ごはん〇g、味噌汁の具材など写真とノートで共有をお願いします。



夜はなんか作る気になれなくてコンビニご飯です😊



食べるダイエット
料金についてご案内いたします

マンツーマンの
ダイエットサポートの相場を知っていますか？

❖ エステ・・・**3ヶ月 25～100万円**

❖ ライザップ・・・**2ヶ月 30～50万円**

平均3ヶ月で約30万円

- ・LINEサポート24時間なし
- ・万人共通のメソッドでオーダーメイドではない

❖ エステ… **3ヶ月 25～100万円**

2ヶ月でマッサージで痩せさせますよ～
その代わりに、ずっと通い続けてくださいね～

❖ ライザップ… **2ヶ月 30～50万円**

2ヶ月で10kg痩せさせますよ～
その代わりに、その後は知りませんよ～

**ただ単に痩せさせるところで
その後どうなるかはお客様次第。
なのでリバウンドする人が続出**

食べるダイエットは？

料金のご案内の前に…

食べるダイエットなら痩せるだけでなく
これらのことが手に入ります

- ①自分の痩せる食事の軸を手に入れる
- ②正しいダイエットマインドを手に入れる
- ③正しいダイエットの知識を手に入れる

これら1つでも欠けると
一生ダイエットから逃れられない…

ダイエットは**短期**ではなく**長期**で
取り組まないと根本的な解決にはならない！

あなたは、**ただ痩せるだけ**が目的ですか？

食べ痩せダイエットは

今ではなく未来のために

食べても太りにくい体質に

変えていくダイエットです。

体質を変えるには時間がかかることをご理解ください。

食べ痩せダイエット
減量目標：10kg～

◆ 体質改善 6ヶ月コース

<一括払い> 35万円

<分割払い> 月々36,200円/10回

- ※減量をお約束するコースではありません。
- ※分割・クレジット払いは手数料含み362,000円です。
- ※分割払いは10回払いのみご利用可能です。

食べ痩せダイエット
減量目標:5kg~

◆ 体質改善 5ヶ月コース

<一括払い> 31万円

<分割払い> 月々32,100円/10回

- ※減量をお約束するコースではありません。
- ※分割・クレジット払いは手数料含み321,000円です。
- ※分割払いは10回払いのみご利用可能です。

食べ痩せダイエット
減量目標：1kg～

◆ 食事改善 4ヶ月コース

<一括払い> 27万円

<分割払い> 月々27,900円 / 10回

- ※減量をお約束するコースではありません。
- ※分割・クレジット払いは手数料含み279,000円です。
- ※分割払いは10回払いのみご利用可能です。

アフターフォローコース

◆ アフターフォローコース

<月々> 6,200円

※カウンセリングなし、LINEサポートのみ

減量プラン

- ❖ 1ヶ月目：食事改善
- ❖ 2ヶ月目：代謝を上げる（カロリー摂取）
- ❖ 3ヶ月目：減量 & 代謝を上げる
- ❖ 4ヶ月目：減量
- ❖ 5ヶ月目：減量 & 代謝を上げる
- ❖ 6ヶ月目：減量 & 代謝を上げる

初回カウンセリング体験

◆ 初回カウンセリング体験

<90分> **6,000円**

◆ 食事改善 3ヶ月コース

<一括払い> 19万円

<分割払い> 月々19,900円 / 10回

- ※減量をお約束するコースではありません。
- ※分割・クレジット払いは手数料含み279,000円です。
- ※分割払いは10回払いのみご利用可能です。