



ダイエットに成功するということ

～ダイエットに共通する考え方とは～

著者：シンプルダイエット ダイエット成功法
船田和成

【著作権、免責事項】

このテキストの著作権は[シンプルダイエット、ダイエット成功法]に帰属します

サイトURL <http://www.simple-diet.net>

このテキストは無料ですが、著作権は放棄しておりません。

著者に無断で、販売、転載、複製、配布、公表などを行うことは法律で禁じられています。

また、このテキストの内容は個人の経験と学習をもとに、誠実に作成されたものです。

しかし、必ずしも他の方の成果を保障するものではありません。

テキストの内容に基づいて行動した結果に対する保障はできませんので、

利用にあたっては、すべて自己責任として頂きます。

万一、以上の禁止事項にあたる行為を行った場合は、

著者の受けた被害に応じて損害賠償を請求いたします。

Copyright(C)2007.【シンプルダイエット ダイエット成功法】All Right Reserved 転載禁止



こんにちは。

「ダイエットに成功するということ」を選んで頂いて、ありがとうございます。
このレポートを書いた「船田和成」と申します。

初めての方もいると思うので、簡単に自己紹介をします。
私はスーパーで食品販売の仕事を長くやっています。

若い頃は、コックさんとして働いていたこともあります。
調理師でもあるんです。

日々、いろんな食品の情報と格闘しています。

そしてダイエットの成功者
3ヶ月で10kg痩せたことがあります。

それで『まぐまぐ!』からダイエットのメールマガジンを発行しています。

【ダイエット成功法】カロリーコントロールなしで簡単!

ダイエットをそのまま健康法・美容法として実践したい方は必見!
生活習慣にならないダイエットは必ずリバウンドします。
これは3ヶ月で10kg痩せた簡単なダイエット。
ごはんが主食のダイエットだから、あなたもずっと続けられます!

<http://www.mag2.com/m/0000225443.html>

この機会に登録していただけるとうれしいです

シンプルダイエット、ダイエット成功法 ホームページ
他のダイエットテキストも無料でダウンロードできますよ。
(私のホームページなので、他のメルマガを購読する必要はありません)

<http://www.simple-diet.net>

はじめに・・・

このレポートは、上記『まぐまぐ!』のメルマガをまとめたものです。
とくに、最初のころは、ダイエットの考え方を中心に書いていました。

つまり、メルマガ初期の部分を加筆修正して作ったレポートです。
内容としては、どんなダイエット法にも参考になる考え方を紹介しました。

あなたの参考になれば幸いです。



目次

- 1、「ダイエット情報をリストラしよう」
- 2、「ダイエット成功の鍵」
- 3、「価値観を変える方法」
- 4、「説得の技術」
- 5、「心の安らぎとダイエット」



1、「ダイエット情報をリストラしよう」

現代は情報があふれています。

テレビ、雑誌、書籍、新聞、広告、インターネット・・・

そして口コミもありますね。

ダイエット情報も同じです。

さまざまな方法があります。

それらは、それぞれ正しい情報を伝えていると仮定しましょう。

しかし、情報が多すぎて、どれを選択して良いのかわからなくなりますね。

でも、いろんな情報があふれているだけなら、まだいいのです。

時間がかかっても自分に合った方法を探せばよいのですから。

困るのは、まったく反対の方法があることです。

つまり、痩せる方法と太る方法が同じ場合がありますね。

たとえば、「ごはん」なんかどうでしょう。

ご飯の食べ方が正反対のダイエットがあるでしょう。

ご飯は太るから、ダイエット中は食べないという方法があります。

逆に、ご飯中心のダイエットこそ、成功するという方法もあります。



いったいどっちなの？



また、健康のために、毎日たくさん水を飲みましょうというもの。

逆に、水の飲みすぎは健康を害するという考え方もあります。

困りますよね。

これ、どちらも正解なのです。

どちらも実績があり、効果があるからです。

だから分からなくなるんですよ。
これは、どちらが痩せるかという正解はありません。

どちらがあなたの体質と生活習慣に合っているかということなんです。

ちなみに、私のすすめる方法はご飯を食べる方法です。
ご飯好きな方は安心してください。

日本人はみんなご飯が好きなはずですよ。
一時的には食べないことは可能でしょうが、食べたら太るのでは困りますよね。
でも、ご飯を食べないダイエットもありますし、成功もするんです。

話がそれましたが、あらゆる方法に、正反対のやり方があります。
これが、混乱する原因です。

しかも、さらに問題なのは、応用ができないことです。

たとえば、ダイエットにリンゴだけ食べるという方法もありますね。
この方法を実践するだけなら意思の力で継続できます。
それはそれで立派なことですよ。

意思の力でダイエットに成功したとしましょう。
でも、リンゴダイエットをやめたらまた太るわけですよ。

単品にこだわったやり方は応用がききませんから、同じことをするしかありません。
でも飽きてくるのが人間です。栄養もかたよるでしょう。
これではダメなわけですよ。

現代は情報があふれていますよね。
山奥で一人ダイエットをしているならともかく、人は毎日情報と接しています。

新しい情報を知ると、無視できないのが人情ですよ。

しかし、すべての情報を知ればよいかといえば、そんなことはありません。
無駄な情報がたくさんあります。
それらはゴミと一緒に捨てます。

だから、ダイエット情報もリストラしてください。
いらなと思うものは捨てるしかないのです。

そして自分の体質にあう方法を見つけるしかありません。

その方法を見つけて実践するのが一番です。
情報を選択して、いらないものは捨てるというのは大事です。

この考え方をとらないと、なにごとにも続けることができません。
この場合、選択の方法が大事になります。

結論を言いますと、ふたつの方法があります。

ひとつめに、自分の直感を信じること。
ふたつめに、徹底的に勉強すること。

これしかありません。

直感を信じるとは、あるダイエット方法を直感で「本物だ」と思うやりかた。
または、ある人間を「信頼できる」と信じて紹介される方法を実践する。
このどちらかだと思えます。

また、勉強するのは、ダイエットや健康法の本を読み続けることです。
おそらく、数百冊読めば納得できると思えますよ・・・笑

私は健康やダイエット、食品の本を 300 冊位よんで納得しました。
それ以外の本は、その 10 倍位読んでいます



うーん・・・勉強しなくちゃ・・・

Copyright(C)2007.【シンプルダイエット ダイエット成功法】All Right Reserved 転載禁止

2、「ダイエット成功の鍵」

ダイエットに成功すると人生が変わります。
いろんな意味で変わります。

もちろん、スタイルが変わります。
ウエストラインも、顔の形も変わるでしょう。

私も 10kg 痩せて、顔の形が変わりました。
でも、本当は、一番大きな変化は体のラインではありません。

それは、ライフスタイルの変化なのです。

ダイエットとは、生活の変化を受け入れられるかどうかなんです。

違う言葉でいえば、生き方が変わるということです。
いや、「変えなくてはならない」といってもいいでしょう。

それは価値観が変わることを意味しています。

簡単にいえば、食べることに価値観を感じていると太るしかないわけです。
わかりますよね？

食べることが好きで、いつも美味しいものはないかと探している。
たくさん食べることが何よりも価値があると感じている。

食べることに一番の価値があり、美味しいものを食べるために働いている。
これでスリムになろうとしても無理ですよ？

もっとも、食事の質にこだわるという方もいるでしょう。
これをグルメと呼ぶかどうかは意見の分かれるところですが・・・。

まあ、量を求めずに、質を求めるなら太らない方法があります。

食べることがどうしても価値があると考えられる場合・・・
すくなくとも量ではなく、質の追求に変えてください。

そうしないと、ダイエットをしても意味がありません。

もちろん、良い方法を実践すれば痩せます。
でも、それをやめたら、また太りますよね。
あたり前です。

では、やめなかったらどうなるか。
それは、「生き方を変えた」ということになるのです。

ダイエットとは、一生続けるものだと思いますか？
あなたは、痩せたり太ったりを繰り返したいですか？

それって、カッコ悪いですよ。

美しくないですよ。
生き方としても・・・

あなたは生活習慣を変える勇気がありますか？
ダイエットとは、ボディーラインをスリム化する事ではありません。

「生き方を変える」ということです。

食べることに意外に、人生の生きがいを見出せるかどうか・・・

もちろん、食べることにこだわる場合もあるでしょう。
ダイエット料理を研究するとか・・・

人生の生きがいを何に見出すか・・・
それが「ダイエット成功の鍵」です。



それが見つからない人は、太く短い人生を生きるしかありません。
まさに、体は太く、人生は生活習慣病で短いわけです。

心の中も、食べ物でいっぱいになっています。
次はあれを食べよう、次はこれを食べようと・・・。

これって、生き方としては、美しくないですよ。
言葉は選ばないといけないですが、まるで飢えた動物みたい・・・。

できれば、美しい人生を歩んで頂きたいと願います。

私の場合、美しさとは、形のことではないと思っています。
美しさとは、形に表せないものの中にこそ、あるのではないのでしょうか？

ダイエットをすることとは？

ボディーラインはスリムで美しく・・・

その言葉や、生き方の装いも美しく・・・

そして、心の中こそ、さらに美しく・・・

そのようになりたいと思いますね。
これがダイエット成功の鍵です。



あったかいところ・・・

3、「価値観を変える方法」

前の節では、「ダイエットに成功するためには、生き方を変えることです」という結論にもっていきました。

これには、ショックだったかもしれません。
自分には無理だと思ったかもしれません。
でも、大丈夫です。

逆説的ですが、ダイエットに成功すると、価値観が変わってしまうのです。

ダイエットに成功すると生き方が変わる？

なんで・・・？

と、思うかもしれません。

価値観なんて、そう簡単に変わりませんよね。

ちょっと本などを読んで「よし、明日からこれで生きよう」と思ったとします。
でも、そんなうまくゆくわけありません。

すぐにもとの自分になってしまいます。
これを三日坊主といいますね。・・・笑

でも、大丈夫！
その理由は、スリムになると、とって「嬉しい」からです。
だから続けることができるのです。

本当に嬉しいですよ。
天にも昇るような幸福というか・・・。

じっさい、10kgも軽くなると、体がすごく軽いです。
何しろ、体重が17%も減ったことになりますから。
(私の場合、体重60kg 50kgになったので！)

うわ～、風で飛んでいってしまいそう～・・・笑

すると、どうなるか！

見える世界が違ってきます。

いままでは、美味しいものを食べるのが好きだったのに・・・。

これ、私のことだったんですよ。

スリムになると、嬉しいもんですから、趣味が変わってしまうんです。

どうやったら、もっとスリムになれるのか？

どうやったら、もっと美しくなれるのかしら？（女性のばあい？）

どうやったら、カッコよく見えるかな？（男性のばあい？）

このスリムな体型に似合うファッションは何かしら？

美しいスリムラインに相応しい立ち振る舞いって何なのかしら？

今まで見た目なんか気にしていなかったよ！

そんな人でも、自分が気になり始めます。

鏡に映したりして・・・。

とつぜん、ファッションに目覚めたりして。

とつぜん、お化粧の研究を始めたりして・・・。

とつぜん、スポーツを始めたりして・・・。

男の私でさえ、そんな気分を感じました。

これが女性だったら、どんなに嬉しいのだろう・・・

男でも、こんなに嬉しいのだから。

そう思いました。

そして、さらに・・・。

できれば、体だけではなく、心の中もきれいにしたい・・・。

そう、いい意味で向上心が芽生えてくるのです。

それも、美しさとか、本当の幸福とか、本当の成功とか、考えるようになります。

ごはんも「ちょっと」で済みますから、なんか上品になったような気がする。
なんかモデルになったような気がする・・・
または仙人・・・？（笑）

冗談ではなく、異性の好みまで変わってきますよ。
私も変わりましたから。

もしかしたら、友人関係も変わってしまうかもしれません。
それはそうですね、趣味が変わってしまうんですから。

まあ、その時は新しい出会いを大事にしてください・・・。

だから、生活習慣なんか、変わらないわけがないんです。
自然に、そういう気持ちが芽生えてきますから。

そこまで持っていくのが・・・
努力ですねえ・・・。汗・・・涙・・・笑

でも、そういうものだと思ってやっていただきたいのです。
かならず、生き方は変わりますから。

でも、本当はね、時間とともに、価値観は変わるものなのです。
人生には、必ずそういう時期が与えられます。

それは神様からのプレゼントかもしれません。
私はそう思っています。

たとえば、恋人ができたとしたら・・・。
大好きな彼や彼女に合わせようとしませんか？
恋人に合わせて価値観が変わりますよね。

そして、結婚・・・。
子宝に恵まれたらどうでしょう。変わりますよね。

さらに、愛していた人の死・・・。
そして、挫折・・・。

価値観を変えるきっかけは人生のあちこちにあるのです。

たとえば病気になってしまった。
明日をも知れない命となったら価値観は変わります。

私の場合は、病気と挫折でした・・・。
ああ、ダブルパンチ・・・(苦!)・・・。

自分が、自分の、思いどおりにならない。
悔しくて、悔しくて・・・涙・・・涙・・・の日々。
このまま人生を終えてなるものか！

絶対に俺は変わるんだ！変えてみせる！
悔しさが原動力ですが、新たに歯車を回すには強い力がいらいます。

あなたの原動力はなんでしょうか？
きっと、すぐ近くにあるのではありませんか？

見のがしていませんか？
逃げていませんか？

それを見つけることが、ダイエット成功の早道です。
これさえあれば、半分成功したもどうぜんですよ。

あとは技術論ですから。

まずは、自分の心に正直になってみましょう。
それが、ダイエットのスタートです。

ダイエットとは、余分なぜい肉を落とすことではありません。
ダイエットとは、本来の自分を取り戻すことなのです。

心のぜい肉も落としましょうね



4、「説得の技術」

これは何の話でしょうか？

説得？・・・意味不明ですねえ・・・笑

ダイエットを始めようとして、まず関門として出てくるもの。
それが家族や友人の「ことば」ではありませんか？

しかも、だいたい否定的な意見がほとんどでは？

「また始めるの？」

「どうせ無駄なのに・・・」

「どうせ明日はもりもり食べるんだろ・・・」

「無理するなよ・・・」

「あんまりバカなことしないでよ！」

などなど・・・。

いろいろ言われますよね・・・。

なかには「早くダイエットしなさいよ！」と言われている人も・・・笑。

笑っている場合ではありませんね・・・。

ごめんなさい・・・。

これと、どう向き合ってゆくのか。

これが説得のお話です。

最初に結論です。

本当はですね、この声は・・・

「自分の中の声」なんですよ。

自分の「心の声」なのです。

昔から、「さしむかう人の心は鏡なり」といいますね。
これは本当だと思いますよ。

あなたのまわりに起きていることは、あなたの心が反映しているのです。
だから、あなたの心が変われば、まわりが変わってきます。

つまり、どういうことか。
結局、自分が説得できていないのです。

よく、潜在意識とか聞きませんか？
あれですよ。

心の奥底ではダイエットに納得していない。
心の奥底では、またダイエットに失敗すると感じている。

だから、本心からダイエットに確信がもてない・・・。
すると、まわりの人から言われるのです。

「無駄なことするな・・・」とか。
つまり、潜在意識が納得していないわけです。

潜在意識の声はこうっています。
「私はね、太っている方がいいのよ！」とっています。

そして、「私はね、食べるのが大好きなのよ！悪い？」
とも聞こえますね。

本当にダイエットを成功させるには、これを何とかしないとイケません。

そのためには、まず、目的と手段をはっきりと自覚することです。
あなたのダイエットは、何のためにやるのでしょうか？

もちろん、痩せてスリムになることですね。
でも、痩せてどうするのでしょうか。
痩せて、何が始まるのでしょうか？

自分の心に正直に考えてみましょう・・・。
本当は、違うことを考えていませんか・・・。
本当の目的があるのではないですか・・・。

ダイエットというのは、目的ではないのです。
ダイエットするということは、じつは手段なのです。

何のために、痩せるのか？
そこが大事なのです。

さあ、イメージしてみましょう・・・。
あなたが、痩せて、スリムになって、なにをしているかを・・・。

そう、痩せて、どうするのか？
そこが分らないと、ダイエットなんて無理ですね。
続くわけがありません。

ダイエットをするとき、本当に必要なのは「理想」です。
ダイエットの方法ではないんです。

あなたの理想はなんですか。
夢はなんですか？

理想をもつことは、人生の設計をすることとおなじです。
設計図がなければ、何事も前に進みません。
ダイエットだって進みません。

自分が死ぬまでに、やっておきたいこと。
これが最終的な目標です。(大目標)

そのためには、どうすればよいのか？
それが中目標ですね。

中目標を達成するには、今から何をすればよいのか？
おそらく、これがダイエットなのでしょう・・・。
つまり、小目標です。

ダイエットは手段です。
目標ではありません。
通過点ですから。

あなたの理想を実現するための、始めの手段なのです。
その夢や理想を、だいに育ててゆきましょう。

ただし、そのときの注意点は、人を害する目標を持つてはいけないことです。
自分が良くなることで、周りの人も幸福になる。
そういう理想をもってください

その夢が、その理想が、ダイエットを成功に導きます。
なにしろ、痩せることが、どうしても必要なのですから。
それを戦略といいます。

痩せるとは、なにか。

それは、「美しさ」を手に入れるということ。

それは、「健康」を手に入れるということ。

それは、「仕事能力」を向上させるということ。

あなたの夢は、そのどれかと関係があるはずです。
これは私の結論ですが・・・

そして、その3つに共通しているもの・・・。
それが「愛」なんですね。

かっこよすぎますかね・・・笑

でも、そこまで考えていれば、ダイエットなんて成功したもどろせんです。
前にも言ったように、ダイエットは技術論ですから。

こうすれば、こうなる。
いわば科学です。

でも、それができないんですよね。
感情と、欲望がじゃまをしているわけです。

それを乗り越えて、ダイエットを成功に導くもの。
それが「愛」なんじゃないでしょうか。

たとえば好きな人への愛。
とうぜん、家族への愛。

そして住んでいる地域への愛。
いきつくところは、人類への愛・・・大きく出ましたね・・・笑

そして大事なのが、自分への愛。
あなたは、自分を愛していますか？

いがいと、自分のことを考えていない場合があるんです。
時には自分のこころをのぞいてみましょうね。

ダイエットを成功させるには、愛の力が必要。
つまり、自分を説得させるには、人を愛する気持ちが大事なのです。

真実の愛は、感情や欲望よりも、もっともっと、強いものなのです。
愛に敵なし！ということですね。



5、「心の安らぎとダイエット」

つぎに、心の安らぎについてです。
ダイエットにぜんぜん関係ないじゃない・・・？

そう思われたかもしれませんが・・・

でも、とっても関係があるのです。
私はこれでもまじめ？ですから、大事なことしか書きませんよ～
まあ、最後まで読んでください。

結論を言います。

怒り、不安、失望・・・
こんなマイナスの感情がこころを支配していると、ダイエットはできません！

ダイエットには心の安らぎが必要なのです。
ダイエットをするとき、ふつう食事の量を減らしますよね。

つまり、食生活がシンプルになるわけです。
それを質素というか、粗食というか、お粗末というか・・・笑

こういう食事は心が穏やかで、やさしい気持ちでないと食べられないのです。
イライラしていると、シンプルな食事では満足できません。

私の経験でもはっきりとしています。
なぜか知っているのです・・・笑

怒っている時、いらだっている時、不安定な精神状態で粗食はできません。
(素食とも言うらしい。このほうがステキな響きかな・・・？)

つまり、怒ったダイエットは不可能なのです。
よく、やけ食いとかするでしょう。



食ってやる！！

そういう、精神状態が良くないときは、ぜいたくな食事がしたくなります。
外食とか、出前をとっちゃうとか・・・
そうでなければ、焼肉食べて、「ビールおかわり！」なんてね・・・笑。

だいたい、味付けの濃いもの、肉料理、油っこいもの、量がタップリ、となります。
ほとんどダイエットとは無縁の、というか反対の食生活・・・

これでダイエットは無理ですね。

だから「心のやすらぎ」が必要になるのです。
これは大事な考え方なのです。

どうしたら、心が安らかになるのか？
とりあえず、自分で研究してください。

でも、参考になることを書いておきます。
このレポートの表題にも関係があることです。

もともとのメルマガ紹介文にはこう書いてありました。

「ロハスなダイエットで美肌とスリムを届けます」と紹介していました。

この意味がわかりますか？

ロハス(LOHAS)という言葉の意味は、
「健康と地球の持続可能性を志向するライフスタイルの総称」を指します。

つまり、ロハスとは・・・
「人の健康と自然環境の保護を優先的に考えたライフスタイル」のことです。
アメリカのほうから始まった考えかたのようです。
ちょっとオシャレっぽい感じですよ～

アメリカの統計では国民の30%がロハスを意識して生活しているそうです。
その市場規模は30兆円とか・・・。スゴイ！

いずれ、日本もそうなることは確実です。
この考え方は時代の最先端だとも思いますよ、私は・・・。

簡単にいえば自分の健康を考えたライフスタイルが、地球環境にも良い生活になる、ということですね。

つまり、自分以外の人や環境にもやさしい生活です。自分が幸福になることによって、他の人も幸福になる。そして、地球環境にも負荷をかけすぎない。

それが理想的なライフスタイルですよ
そんなにうまくゆくわけがない、と思う人もいるかもしれません。

でも、「そういう気持ちで生きて行こう」と思うだけで違うんですよ。少なくとも、自我我欲だけで生きている人よりさわやかです・・・。

それで、こういう人は怒ったり、苛立ったりしていると思いますか？
思えませんよね？

常に柔和で、他人にも優しく接していると思いますよ。
私はまだまだその境地には至れませんが、そういう人もいます。

つまり、こころを安定させるために、生活習慣から入るんです。
そうすると、ダイエットに最適な精神状態になるわけ。

ロハスはダイエットの近道ですね・・・

さらに美肌にも良いのです。
お肌はつるつるになりますよ・・・

ロハスなライフスタイルとは、はっきり言って、質素です。
もちろん、食生活もシンプルです。



ロハス～

ぜひ、シンプルライフのダイエットで健康的な生活を始めましょう。
それが、あなたが幸福になり、家族が幸福になる方法です。

そして、それが地球環境にも優しい、エコライフにもなるのです。
「ダイエット」と「エコライフ」はとっても仲良しです。
これを「ロハス」というんでしょうね。
シンプルなライフスタイルなんてゴメンだよー！という人。

そういう人は、ぜひ美容外科にでも行ってください。
脂肪吸引とか、胃を切り取ってしまうダイエットとか・・・
最近はいろいろありますから。

私はそっちの方がゴメンですけどね・・・おお怖ッ

このレポートでは、「ダイエットに成功すること」というタイトルで、
いろんなダイエットに共通する考え方を書いてみました。

このあとは、具体的な方法になると思います。
でも、レポートのタイトルと違う内容になるのでここには書いていません。

具体的な方法は違うレポートに書いてありますので、ぜひ参考にしてください。
また、メールマガジンにも毎週書いていますので、登録して頂けると嬉しいです。

もし、このレポートが参考になったなら、メルマガもお役にたてると思います。
なにしろ、今後もメルマガのバックナンバーをまとめてレポートを作りますから。

私のホームページでは、メルマガのバックナンバーにタイトルを付けています。
タイトル付でわかりやすいので、ぜひホームページにも遊びに来てくださいね。
もちろん、それ以外にもいろいろ参考になることを書いておきました

ぜひ、こんな考え方を参考にして、ダイエットを成功させてくださいね。
あなたの健康と幸福、ダイエット成功をこころよりお祈り申し上げます

最後に、あなたに会えたことを、こころより感謝します。

【ダイエット成功法】～カロリーコントロールなしで簡単！

船田和成

あとがき

さいごまで読んで頂いて、本当にありがとうございます。
このテキストは、私の実体験から得られたダイエットの知恵です。

あなたのダイエットライフの参考になれば、それに勝る喜びはありません。
ぜひ、イイシラセなどがありましたらメールをくださいね。

ホームページや、メールマガジンから送ることができます。

なお、始めに書いたとおり、このレポートの他にもテキストがあります。
私のホームページからダウンロードできますよ。

そうすると、私の時間があるときに気まぐれで書いているメルマガに登録されます。
【船田和成ダイエットライフ】といいます。

今のところ、配信サイクルは1~2ヶ月に一度くらい・・・笑
気楽にダウンロードしてくださいね。

今のところ、こんな無料レポートがあります。

1、 シンプルダイエットの方法<38 ページ>

私が始めて作ったテキストです。私のダイエット法がだいたい大筋で書かれています。
おもに、玄米と野菜・果物・海草・豆類などを食生活の中心にします。

2、 ニンジンりんごジュースダイエット、 始める方法とアドバイス<30 ページ>

玄米食にしなくてもできるダイエット法です。
朝食をニンジンりんごジュースとしょうが紅茶にする方法ですが、様々なコツが書かれています。

3、 しょうが紅茶ダイエット<19 ページ>

私が3つ目に書いたテキストです。ニンジンりんごジュースも面倒だという方に最適。
しょうが紅茶を飲んで、食生活に少し気をつけてもらうだけ。3日で2キロ減量が目標です！

4、 断食ダイエット体験記<33 ページ>

水だけを飲む、本断食の体験記です。復食期間も合わせると合計21日の断食です。
このテキストでは、痩せるということ、食べるということの本質が明かされています。

ホームページは自分の手作りです
本職のあいまに、コツコツ更新させますので、ぜひ遊びにきてね！

シンプルダイエット ホームページ

<http://www.simple-diet.net>

ダイエットをそのまま健康法・美容法として実践したい方は必見！
生活習慣にならないダイエットは必ずリバウンドします。
これは3ヶ月で10キロ痩せた簡単なダイエット。
ごはんが主食のダイエットだから、あなたもずっと続けられます！

『まぐまぐ！』メールマガジン登録はこちら

【ダイエット成功法】カロリーコントロールなしで簡単！

<http://www.mag2.com/m/0000225443.html>



写真提供

ivory

&

フォトライブラリー

<http://www.photolibrary.jp/>