



30代女性必見！体重を3kg落としてメリハリボディを手に入れる！

ファスティング&痩せトレ脂肪燃焼セミナー

太ってもダイエットをすれば体型がすぐに戻った20代の頃とは違い、

少しずつ体型が思うようにいなくなってきた・・・。

そんな30代女性のための、体重が3kg落ちてメリハリボディが手に入る方法があったら

うれしいですよね？

そんなことは可能なのか？

はい、可能です。

はじめまして。

パーソナルトレーニングスタジオ amo の青木です。

そろそろ夏を意識する季節になってきましたね。

ショートパンツの似合う下半身を手に入れたい！

海に行っても恥ずかしくない身体になりたい！

気になるお肉を取ってメリハリのある身体になりたい！

などの要望を受けるようになってきました。

さあ、ダイエットを始めるぞ！と気合いが入っている人も

多いと思いのではないでしょうか？

しかし、あなたはこんな方法で痩せようと思っていませんか？

1. カロリーを気にして食べる量を減らす。
2. 体重ばかり気にする。
3. 運動を一生懸命やる。

この3つのことをやっているとダイエットを失敗する確率が
上がってしまうので絶対にやらないでほしいと思っています。

この王道とも言える方法の裏には脂肪が落ちない

やってはいけない理由があったのです。

僕は昨年あるプログラムと出会ったことで、クライアントの脂肪を

今までよりも確実に落とすことができるようになりました。

- ・ 1ヶ月で脂肪が3.8kg落ちて筋肉量も増えた方

- ・ 1ヶ月半で体重が7kg、脂肪が4.5kg落ちた方
- ・ 1週間で脂肪だけが2.3kg落ちた方

こんな結果を出す方が続出しています。

無理なくスリムと痩せて自ら美しくなろうとする力を

引き出し女性らしいメリハリボディを作る方法を

見つけることができたのです。

そのプログラムとは、薬を使わない薬剤師でもある坂田さんが

生み出した7日間のファスティングプログラムです。

すでにクチコミで500人以上の方がこのプログラムで成果を出しています。

このプログラムが他のファスティングと決定的に違うのは

酵素ドリンクを使わないということ。

そして、ファスティングのデメリットを解消してメリットだけを

最大限活かした科学的根拠に基づいたプログラムになっています。

なぜ、このプログラムがこんなに結果が出るのかについて

説明させてください。

このプログラムは実は予防医学の観点から作られています。

ですから、痩せることが第一ではなく、**7日間で体質を改善させる**

ことができるように考えられています。

消化を休めて代謝に必要な栄養素を必要な量だけ摂取し、

身体がうまく機能できるように緻密に計算されているのです。

身体の機能が正常化されることにより、結果的に脂肪が落ちる

というのが身体にとって自然なことなのですね。

このファスティングと相性の良い痩せトレを組み合わせることが

さらに女性らしい身体のラインを効率よく作り上げる方法となります。

それでは、セミナー内容をお伝えします。

今回はファスティングの解説、試飲などについて

株式会社サムライフの坂田さんが担当し、

痩せトレの解説、レクチャーをスタジオ amo 青木が

担当いたします。

申し込みはこちら→<https://24auto.biz/aomasa/touroku/entryform5.htm>

セミナーは、以下のような内容を予定しています。

・ヘルシー＝野菜という常識のウソについてお伝えします。(野菜では絶対とれない栄養素
があります。その栄養素は、骨の形成や造血作用に関わるので
人体にとってなくてはならないものです)

・世間では酵素がいいと騒がれているのは本当か？

酵素ドリンクにまつわるウソを論理的に解説します。

・腸内環境を良くするために必要なことについて（腸内環境を整えるために善玉菌を摂りましょうと言われているが、最も大事な菌についてお話します）

・基礎代謝を上げる = 筋肉をつけるという常識のウソについて（基礎代謝とは何を指すのか、代謝がよい状態にするのに必要な栄養素があります。また、代謝を邪魔するものはなんなのかをお伝えします）

・一年で約500人が体験して口コミだけで広がっている、ファスティングプログラムで使用する甘酒や健康補助食品を実際に試飲していただきます。

・サプリメントの選び方（ゴミサプリと言われるものと、良質なサプリの見極め方と真実を解説します）

・よくあるファスティングの5つの不安について

1. 空腹感が我慢できるか心配
2. 急に体調が悪くならないか心配
3. 筋肉が落ちるのでは？
4. 仕事をしながらできるの？
5. リバウンドするのではないか？

これらの不安についての解消法を一つ一つお伝えします。

・ファスティングを始める前に必ずやっておきたいエクササイズがあります。これをやっておくことで身体が痩せ体質に近づき脂肪も落ちやすくなります。そのエクササイズについて解説、実践します。

・メリハリボディの一番のキーパーツはお尻です。1日5分毎日やるだけでヒップアップ効果のあるエクササイズのやり方をお伝えします。

・プリッとした女性らしいヒップラインを作るには骨盤の動きが非常に重要になります。90%の人が上手に使えない骨盤のコントロールについてお伝えします。

などなど、以上のような内容を予定しています。

会場の雰囲気によって内容が変化するかもしれませんが何となく大枠は掴んでいただけたのではないかと思います。

セミナーに興味のある方は会場に足を運んで、**体重が3kg落ちてメリハリボディが手に入る**

る本質的な方法を知っていただき、体質改善と今の身体のコムプレックスから

早く抜け出して欲しいと思います。

正しい食の知識と正しいエクササイズの方法を知れば

テレビやネットの情報に惑わされずにココチ良い人生を

送ることができるはずです。

セミナーの日程は6月6日（月） 19：00～21：00。

場所は西新宿になります。

簡単なエクササイズを実践していただきたいので

やや動きやすい服装でいらしてください。

お申し込み頂いた方にメールで詳しい住所をお伝えいたします。

セミナーに参加したいと思っただいた方は、

下記の申し込みフォームからお願いします。

[→https://24auto.biz/aomasa/touroku/entryform5.htm](https://24auto.biz/aomasa/touroku/entryform5.htm)

さらに今回申し込んでいただいた方に特典として

無料カウンセリング60分をおつけいたします。

(希望者の方は後日日程を調整させていただきます。)

ダイエットのことやカラダの不調のことなど気になっていることを

身体のプロになんでも聞いてみてくださいね。

※スタジオ amo 青木によるカウンセリングです。

何かありましたら

ao.masayoshi@gmail.com までメールを送ってください。

それでは、セミナー会場でお会いできることを楽しみにしております。

スタジオ amo

青木

【日時】6月6日(月)19時～21時

【定員】先着10名様

【場所】西新宿

※お申し込み頂いた方にメールで詳しい住所をお伝えいたします。

【参加費】2000円

【内容】

- ・Evidence-Based-DANJIKI セミナー
解説と試飲(あまざけ・シェイク・薬膳粥等)
- ・体験談と実施データ報告
- ・1日5分を毎日やるだけ。簡単！痩せトレメニューの実践
解説と実践
- ・質疑応答

【講師】

株式会社サムライフ

代表取締役 坂田武士

Evidence-Based-DANJIKI チーフマイスター

薬剤師、介護支援専門員

スポーツファーマシスト

予防医学師

<http://somelife.co.jp/>

パーソナルトレーニングスタジオ amo

代表 青木正儀

Evidence-Based-DANJIKI マイスター

NSCA 認定トレーナー

指針整体師

<https://kaatsuamo.wordpress.com/>

<http://aomasa.net/>