

# 一生ものの身体を手に入れる 「体質改善ファスティングプログラム」 募集のご案内

こんにちは、青木です。

簡単ではありますが、今回の体質改善ファスティングプログラム募集の内容を紹介させていただきます。

巷では、「〇〇ザップを中心に短期間で何キロ痩せる！！」という謳い文句で高額な金額で身体を変えろというプログラムが大変流行っています。

都内だけで見ても山ほど同じようになお店があるという状況です。

この流れは数年間変わってないのですが、今回はとくに健康に絞ってお話していきたいと思っています。

## どうやったら健康な身体を手に入れることができるのか

がテーマになるのがこの「体質改善ファスティングプログラム」です。

ついに 2014 年度の国民医療費は 40 兆円に達してしまいました。

長寿国日本と言われていますがその現状は厳しいと言われています。

65 歳以上の人口の割合世界 1 位、薬の消費量世界 1 位、寝たきりの人数世界 1 位、病院数世界 1 位といった項目で世界の 1 位になっていることを考えると、高齢になったときにどんな生活ができているのかが重要になってくるのではないのでしょうか？

2015 年以降ますます医療費は高騰し続けます。

高齢化がさらに進み、社会保障も事実上破綻していると言ってもよい状態。

そんな現状だからこそ、ただ痩せるだけでなく身も心も健康な身体を手に入れることこそが必要だと思い「体質改善ファスティングプログラム」を立ち上げました。

まずは、体質改善とダイエットの違いは何なのかをお話していこうと思います。

## 体質改善はリバウンドしない

ダイエットとは本来、食事の改善をすることで、食生活や生活習慣の乱れの改善を目指すことで、〇〇キロ痩せたとかそういったことを目的にするものではないのです。日本では痩せる＝ダイエットとなっていますが、多くの人が間違った考えのもとダイエットをおこない失敗しています。

極端な食事制限は必ずリバウンドをします。

ですから、リバウンドしないようにするには本当の自分にあった食生活を見つけることです。

痩せている人はストイックだと思いますか？

これから痩せようとしている人にとってはそう見えるかもしれません。

しかし、実際本人達はストイックにやっているつもりは全くないと言うはず。その生活をするのが、当たり前になっていて我慢することも、無理することも、嫌々やっていることもないでしょう。

リバウンドしないためには、そのステージに自分が行かなければいけないのです。無理なくステージを上げるために体質改善が必要になるのです。

現在、世に出ている短期間高額ダイエットプログラムでは、完全管理のもと決まった期間を過ごすので、言われた通りにすることが楽だと考える人はそちらで身体を変えることをおすすめします。

そうではなくて、本当の健康体を手に入れたい、自分のチカラでプログラム後も身体を維持できるようになりたい、身体を変えることの本質を知ること、今まで無理して頑張ってきたダイエットやトレーニングを卒業したい、将来寝たきりで過ごしたくない、自分のやりたいことが自分でできる身体にしておきたい、夢や目標ができたときにすぐに行動できる身体でいたいという人に受けていただきたいプログラムになっています。

## 「体質改善ファスティングプログラム」：毎月5名様限定

カウンセリング後、7日間のファスティングプログラムを開始、その後、トレーニングを行います。

一週間プログラムではファスティング中に、加圧エクササイズ、痩身整体を行います。

このプログラムに参加いただくと、プログラム終了後に食と健康についての知識が増えて、もう世の中の消費のシステムに惑わされることがなくなります。

この商品こうやって買わせようとしているな、ということまで分かるようになるので、本質的なことが理解できるようになります。

プログラムが終わっても、身体を動かすことについて自分で取り組むことができる知識と技術が身に付きます。

もし、あなたが運動を本当に嫌いでやりたくないのであれば、食と身体の知識を生かして、運動しなくてもいい生活習慣にすることができるでしょう。

実際私もそんなに毎日運動しているわけではありません。正直好きでもないことで身体を動かすのは面白くありませんから。

そして、約一ヶ月後または二ヶ月後に体質を改善し、健康的に痩せてリバウンドしないための知識と身体を手に入れるのが最終目標です。

このプログラムでは、ただの見た目だけ変わるダイエットプログラムではなく、一生ものの身体や考え方を手に入れる方法をお伝えするのが役割なのだと思います。

体質改善ファスティングプログラムでは、例えばこのような内容をお伝えすることや、取り組んでいただくことを現在では予定しています。

・6代栄養素をそれぞれの定義と、最もコアな情報について（ほとんどの人が自分は何を食べていて、それが身体にどう影響するのかを知らません。それを知ることで、自分がいつもどうなるための物を口に入れているのかを知るようになります）

・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）

・身体が回るとは？について（身体の中で血液や酸素、栄養素などが循環していれば不定愁訴にはなりません。身体を回すために必要な栄養素や具体的な健康法などをお話します）

・腹筋運動は姿勢を崩す原因で、お腹を凹ませるのには不要だということについて（多くの人がお腹を凹ませるのに腹筋運動が必要だと思っているのはなぜか？腹筋運動がいらぬ理由を解説します）

・ヘルシー＝野菜という常識のウソについて（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）

・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たが、他にも大事な菌についてお話しします）

・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）

・食事、運動、睡眠よりも重要なこと（この3つはもちろん重要で、身体を変えるために必要不可欠なのは当然ですが、食事、運動、睡眠だけ良くても本当の健康は手に入れないのも事実。食事、運動、睡眠だけで身体が変わらないなら、何が必要なのかそのことについてお伝えします）

・酵素ドリンクでのファスティングでは、断食中に栄養素が枯渇することが考えられます。場合によっては体調を悪くする場合があります。世間では酵素が良いと騒がれているが本当なのか？（酵素ドリンクのデメリットを全て解消した、一年で約300人が体験して口コミだけで広がっている、科学的なファスティングプログラムを実践していただきます。）

・ファスティング後、体内のタンパク質組成が多くなっている状態で、筋肉をつけるために効率的なトレーニングやエクササイズを実施します。（トレーニングは栄養状態が大きく左右します。ファスティング後デトックスされた胃や腸、肝臓に良い栄養素を摂取することで筋肉の合成に栄養素が使われるのを利用します。）

・ファスティング中に1回60分（10,000円相当）の整体を受けることで、血行を促進させ、日常のハリやコリなどを改善させます。その結果、酸素の運搬が良くなり、脂肪燃焼効果を生み出します

・ファスティング中に1回30分（5,000円相当）の加圧エクササイズを行うことで、血行を促進、筋肉に適度な負荷を与え、代謝を上げて脂肪を燃焼させます

・1ヶ月または、2ヶ月実践してみて、成果を何も感じられず、ご満足いただけなかった場合、全額返金保証します。その際、お渡しした資料などは戻して頂かなくてかまいません（1ヶ月、2ヶ月プログラムのみ）

・受講後6ヶ月メールでフォローします。食事のアドバイスや運動のメニュー作成など必要なことはいつでも聞くことができます

・セミナー開催など際、モニター受講生価格で参加することができます。今後、栄養セミナー、身体の使い方セミナー、姿勢改善セミナー、歩き方セミナー、などなど、さまざまなセミナーを考えています

などなど、他にもありますが、これで全体像が何となく見えるかなと思います。普通のダイエットジムではここまで伝えてから取り組んでもらうというのはないと自負しております。このプログラム終了後は自分史上最高の身体を手に入れることができるはずです。この身体を体得されたあなたは、やりたいことが実現でき、周りからも一目を置かれる存在になっているでしょう。

## 「体質改善ファスティングプログラム」概要

### 1週間プログラム（1名）

- ・ カウンセリング（90分ほど）
- ・ ファスティング7日間キット
- ・ 体組成計測
- ・ ファスティング期間中の整体 60分
- ・ ファスティング期間中の加圧エクササイズ 30分

すべて含めて

価格 56,000円（税込）

### 1ヶ月プログラム（2名）

カウンセリング（90分ほど）

- ・ ファスティング7日間キット
- ・ 体組成計測
- ・ 肌のスキヤンで状態チェック
- ・ 野菜摂取の抗酸化力チェック
- ・ パーソナルトレーニング週2回 60分×8回
- ・ 期間中サプリメント 10,000円分つき
- ・ ファスティング期間中の整体 60分
- ・ ファスティング期間中の加圧エクササイズ 30分

すべて含めて

価格 106,000円（税込）

### 2ヶ月プログラム（2名）

カウンセリング（90分ほど）

- ・ ファスティング7日間キット
- ・ 体組成計測
- ・ 肌のスキヤンで状態チェック
- ・ 野菜摂取の抗酸化力チェック

- ・パーソナルトレーニング週 2 回 60 分×16 回
- ・プログラム期間中サプリメント 20,000 円分つき
- ・ファスティング期間中の整体 60 分
- ・ファスティング期間中の加圧エクササイズ 30 分

すべて含めて

価格 173,000 円 (税込)

このプログラムは未来の自分のためのものです。  
将来、病気や不定愁訴などにかかる医療費を  
今のあなたに投資するのです。

そして、

**一生ものの身体を手に入れてください。**

ここで、少しだけ私自身のことをお話させてください。

私は過去に人生のどん底を経験したことがあります。

そのときとても不健康な生活をしていて、身体に相当な負担をかけていました。

しかし、不健康だった状態から体脂肪率 10%、体重 7 キロを落とした今、私の肉体は健康そのもので、さらに進化しています。

10 年前よりも身体だけでなく、気持ちも生き生きとしていることを実感しています。

もしも、あの時のまま不健康な生活が続いていたらと思うとぞっとします。

カップラーメン、菓子パン、コンビニ食、ファーストフード、など

当時の私はアスリートの端くれとはいえスポーツを真剣に取り組んでいました。その割には本当に雑な食生活や生活習慣だったと反省しています。

当然身体はボロボロで、全身に湿疹、キレやすく、いつもイライラして、疲労感が常にありました。

挙句の果てに精神的に参ってしまい人生のどん底を経験しました。

今、私は心身ともに健康ですが、ここまで来るのに何年もかかってしまいました。しかし、そのおかげで多くの経験、ノウハウを手に入れることができたのです。

ファスティングを含むこのプログラムは、短期間で身体の状態をリセットしてくれる最高の体質改善プログラムです。

そのノウハウや、今まで私が学んだこと、実践してきたこと全てをこのプログラムに捧げることをお約束します。

長くなりましたが、そろそろこれで終わりにしたいと思います。

これからの人生を理想の人生となる基盤をこのプログラムで作って頂けたら嬉しいです。

プログラムの申し込みリンクはこちらに貼っておきます。

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

質問があればメールを送ってください。

それでは、プログラムでお会いできることを楽しみにしています。

ありがとうございました！

青木