

食べても**太らない**人には
実は**意外な**習慣が?!

太らない為の

3つの習慣

1分で見れる

お腹いっぱい食べて
1ヶ月 **マイナス2キロ**引き締めたい!

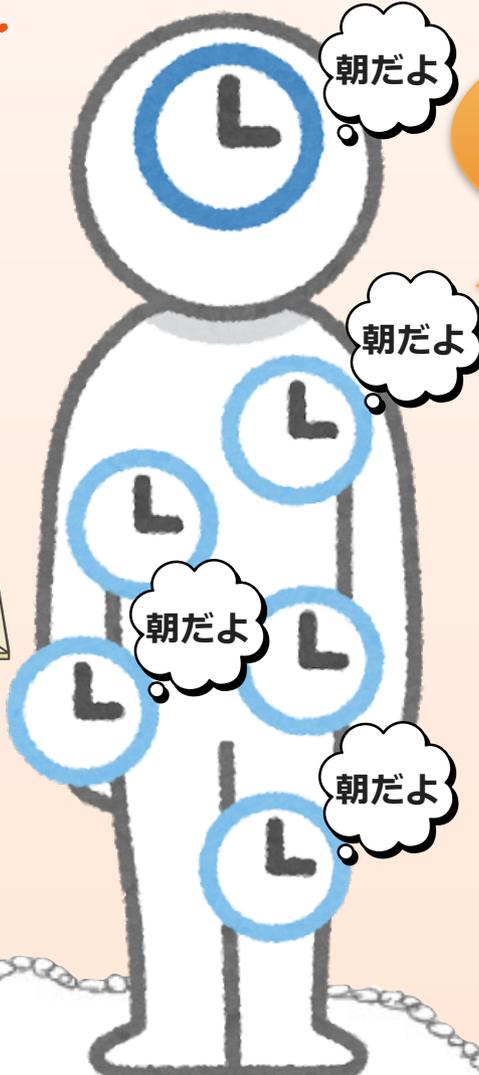
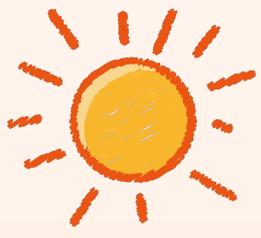
管理栄養士
ひさずみ るみこ



40歳からは
痩せたければ

食べましよう

真似するだけで、**グングン**痩せる!



食べるタイミングを
知れば
食べることが
怖くない！

時間を
味方につけよう

食べれば食べるほど
引き締まる！

食べるタイミングを
味方につけて
わたしと一緒に
引き締めましょう！



読者特典



じねんしょく

自燃食レックスン 個別カウンセリング

- ご飯を辞めずに引き締めたい
- あなたに最適な食事タイミングがわかる！
- 一生続けられる理由がわかる！

ヒヤリングシート



ZOOM or 対面



今だけ
限定無料
での
ご案内です



3秒で完了

あなたのダイエットも
カウンセリングから始まる



ダイエットでこんな お悩みありませんか？



好きなものを
ぱくぱく食べてる
のにあの子はなぜ
太らないの？悲

ストレス..



食事を我慢しては
爆食いしてしまう

楽しみがない..



ちょっと食べたら
リバウンドしちゃう

..とにかくイヤ！

そこで！
整えるのは



3つの
食べる

タイミング

です。

タイミング②



体に**栄養**を
与え続けま
しょう

停滞期も
食事量を
減らさない



タイミング③

特に

朝食



食事量を
減らすな
ら**後**

バイキング前も

食事量を

減らさない



一生自分の体と
付き合い合います。

一時的に痩せた
ら良いってもの
ではありません
よね？

長く健康でいる
ためにも

食べ物とは
仲良くした方が
良いですね♪

その方法を
私と答え合わせ
しませんか？

読者特典



じねんしょく

自燃食レックスン 個別カウンセリング

- ご飯を辞めずに引き締めたい
- あなたに最適な食事タイミングがわかる！
- 一生続けられる理由がわかる！

ヒヤリングシート



ZOOM or 対面



今だけ
限定無料
での
ご案内です



3秒で完了

あなたのダイエットも
カウンセリングから始まる





普段より外食が多くても痩せた事例

Before

子供が夏休みでファミレスでの外食が多く、このままでは太りだすのではないかと不安に思っていました。



とにかく明るい性教育
パンツの教室インストラクター
30代 女性 東京在住



After

ファミレスで注文するときに、あるひと言を言うようになり、毎日朝食を食べるようになって、**間食をやめずに1ヶ月マイナス2キロ減量**。季節の変わり目にいつも引いていた風邪も、家族全員ひきまませんでした。



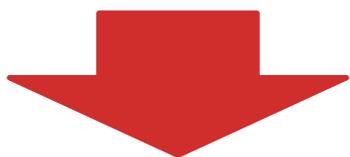
おなかいっぱい食べて痩せた事例

Before

睡眠障害で、薬を飲んで精神的にもまいっていました。野菜スープダイエット、卵ダイエット、ダイエットサプリなど試しても、最初の1週間は体重減少するも、それ以降は変わらない。ということを繰り返してこられました。



50歳代 女性
主婦 茨城県在住



After

「食べるダイエット」の存在を知り、
『**自燃食**』**レッスン**のオリエンテーションを受け
惣菜やスイーツも楽しみながら、
3ヶ月でマイナス4キロ達成することができました。
そして、すぐに眠ってしまっています！
寝起きのだるさも無くなりました♡



食べたいものを食べて痩せた事例

Before

高額なダイエットプログラムに申し込み、午前中は具なし味噌汁だけのダイエットを頑張っても関わらず、1ヶ月で100グラムしか減らず、悲しい思いをされていました。



女性 東京在住



After

好きなパンもホテルでの食事も楽しみ、好きなものを食べられる幸せを噛み締めながら、2キロのお正月太りも**2日でほぼ解消**し、さらに主治医が驚くほど、**血液検査データも改善**していました！



1日3食

炭水化物も

食べながら

引き**締め**め 健康も

手に入れましょう

読者特典



じねんしょく

自燃食レックスン 個別カウンセリング

- ご飯を辞めずに引き締めたい
- あなたに最適な食事タイミングがわかる！
- 一生続けられる理由がわかる！

ヒヤリングシート



ZOOM or 対面



今だけ
限定無料
での
ご案内です



3秒で完了

あなたのダイエットも
カウンセリングから始まる



太らない為 の3つの 習慣



食べても**太らない**人には
実は**意外な**習慣が?!

太らない為の 3つの習慣

1分で見れる

お腹いっぱい食べて
1ヶ月 **マイナス2キロ**引き締めたい!

管理栄養士
ひさずみ るみこ

40歳からは
痩せたければ
食べましょう

真似するだけで、グングン痩せる!

2021年2月5日発行

ひさずみ

著者 久住 瑠実子

rumikotomo27310@gmail.com

(販売・ライセンスについてのお問合せ)

本教材、および収録されているコンテンツは、著作権、知的財産権によって保護されていることはもちろんですが、購入・ダウンロードされたコンテンツは、あなた自身のビジネスのために役立つ用途に限定して提供しております。教材に含まれるコンテンツを、その一部でも、書面による許可（ライセンス）なく複製、改変するなどして、またあらゆるデータ蓄積手段により複製し、オークションやインターネット上だけでなく転売、転載、配布等、いかなる手段においても一般に提供することを禁止します。コンサルタント業の引用、転載、教育を希望する場合には別途ライセンス契約が必要となります。