



# ダイエットは、 「根性」じゃない。

- 痩せる人には、共通する“仕組み”がある。
- 何度もリバウンドした人ほど、本当の原因を知らないだけ。

スワイプして本当の原因を知る





**また失敗した…と  
自分を責めていませんか？**



**「絶対痩せる！」というサプリ依存**



**極端な糖質制限や絶食**

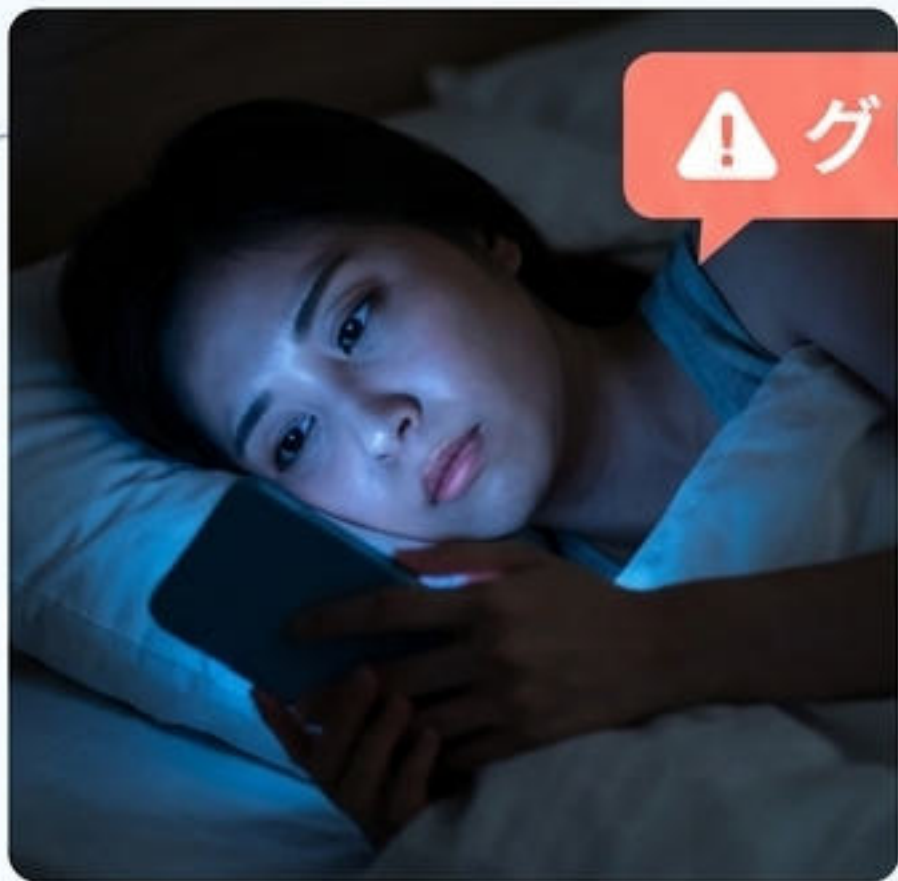


**我慢だらけのハードな有酸素運動**

**頑張ったのに続かずリバウンドするのは、  
あなたの意思が弱いからではありません。**

# 本当の原因は「生活習慣」の乱れにあります

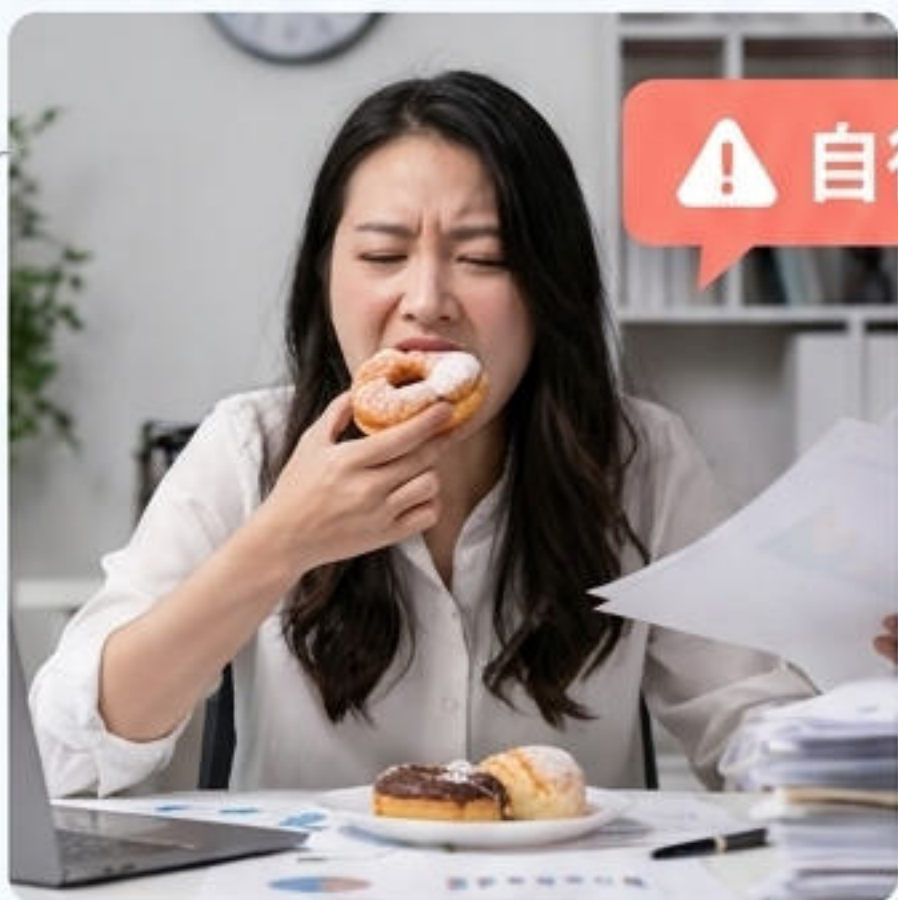
痩せない原因は、毎日の無意識の積み重ね。



⚠️ グレリン増加

## 【睡眠不足】

食欲増進ホルモンが増加し、無意識の過食を引き起こす。



⚠️ 自律神経の乱れ

## 【ストレス】

交感神経の緊張が強くなり、過食の引き金に。



⚠️ 脂肪蓄積

## 【夜間の飲食】

副交感神経が働き、食べたものがそのまま脂肪として蓄積。

# そのままだと、一生 リバウンドし続けます



極端な制限は、体が生命の危機を感じて  
防衛本能を発動させるため、かえって  
“太りやすく痩せにくい”体を作ります。

# 我慢しなくても、 体は自然に変わる

---

- 「太る・痩せる」の科学的な仕組みを理解すれば、辛い我慢は不要。
- インナーマッスルが整い、自然と引き締まった美しいラインへ。
- 食べる罪悪感から解放され、軽やかで美しい日常が手に入る。



# その解決策が、「痩せる仕組み理解法」

一時的ではない、一生モノの知識で  
「太りにくい体」へ導くプログラム。

痩せる仕組み  
理解法



食事改善



睡眠の質



ストレスケア



適度な運動

感覚に頼らず、数値と理論で  
4つの歯車をマネジメントする。

# “続くダイエット”を あなた専用設計します

STEP  
1

## 生活習慣の徹底分析

睡眠やストレスなど、  
太る根本原因をプロと  
自己分析。



STEP  
2

## 賢い食事サポート

カロリーだけでなく、  
満腹中枢を満たす  
「20分間の食べ方」や  
調理法に基づく指導。



STEP  
3

## 痩せやすい体づくり

基礎代謝の40%を占める  
骨格筋 (インナーマッスル)  
にアプローチ。



# 他のダイエットと 何が違うの？



一般的な  
ダイエット

**本プログラム**

リバウンド前提の  
短期的目標

**一生続く  
太りにくい習慣作り**

サプリや特定の  
食品への依存

**科学的な知識に基づく  
完全な自己管理・自立**

辛い我慢と  
「根性」を重視

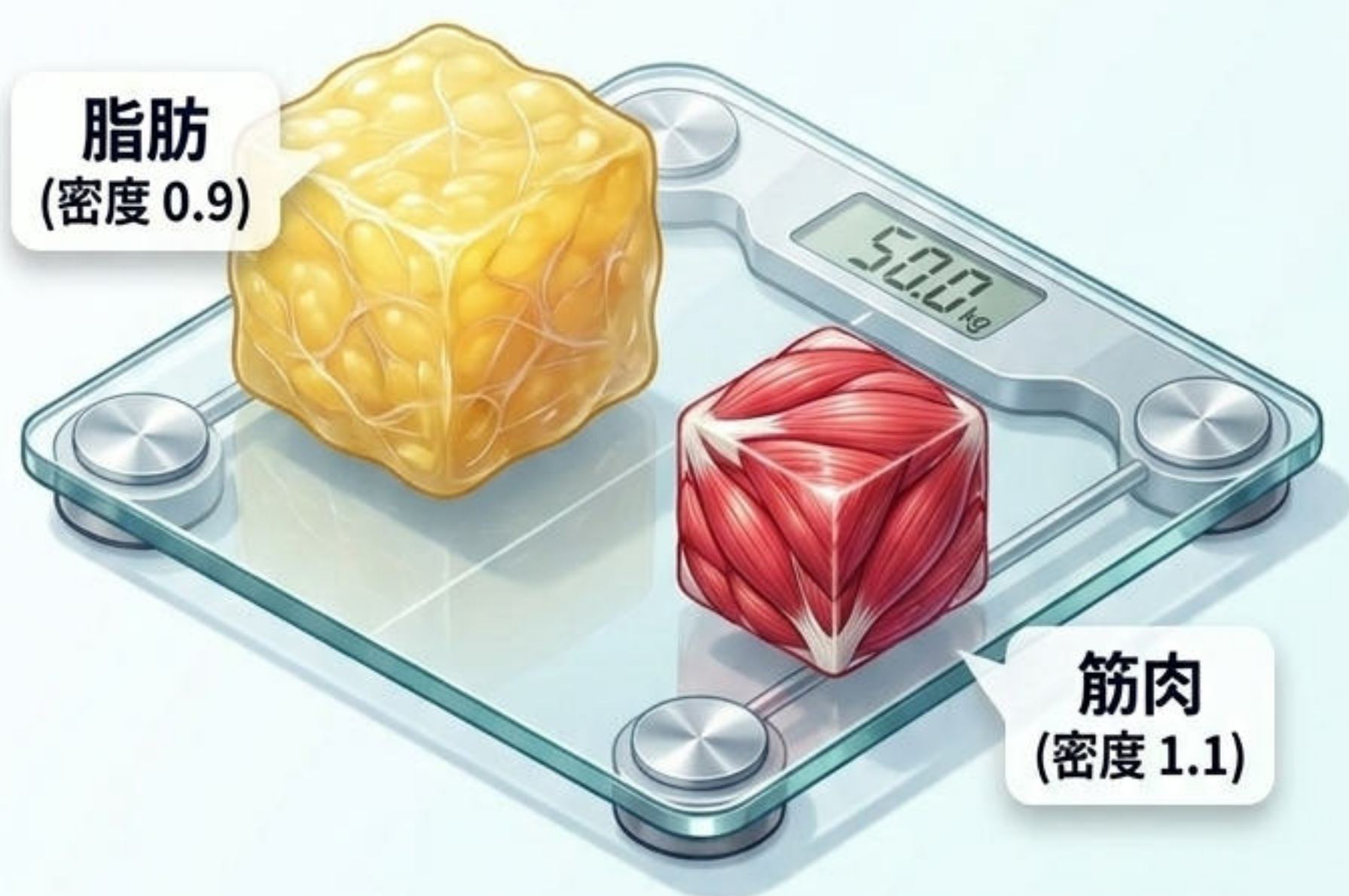
**数値をベースにした  
理論重視**

一時的な減量

**リバウンドしない  
美しい体型**

# 感覚ではなく「理論」で 美しく痩せる

同じ体重でも、体積が全く違う



## 【美の目標値は BMI 20】

単なる体重減少ではなく、女性が最も美しく見えるBMI 20（例: 160cmなら 52kg）を目安に、骨格筋からアプローチする緻密な設計。



# プログラム参加者から 「変化」の声が続出！



「『食べてはいけない』という今までの強迫観念やストレスから完全に解放されました！」（30代女性）



「睡眠と食事の質を変えただけで、体重が自然と落ちて、ピタリとリバウンドしなくなりました。」（40代女性）



「ハードな有酸素運動を思い切ってやめたのに、インナーマッスルのおかげで下半身が劇的にスッキリ！」（20代女性）

# シンプルでわかりやすい料金体系

**【期間限定】**

初回カウンセリング（生活習慣チェック）

## 特別割引実施中

- ✓ 高額なサプリや器具の追加購入は一切ありません。
- ✓ 必要なサポートだけを凝縮。
- ✓ 一生モノの知識が身につくプラン。



## ダイエット絶対法則：意志の強さではなく「仕組み」で痩せる

### 失敗の原因と、リバウンドしない体づくりの本質

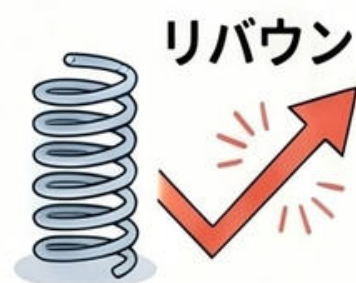
### なぜ「努力」が裏切られるのか？（失敗の正体）



「ホメオスタシス」が減量を止める  
 激しい食事制限は脳に飢餓状態と判断させ、栄養吸収率を高めて体重減少をストップさせます。



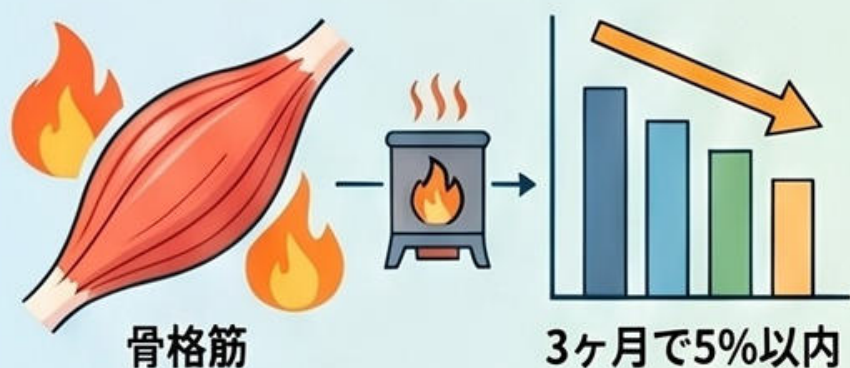
キャッチコピーへの依存が習慣を殺す  
 「絶対に痩せる」「簡単に」という言葉に頼るほど、肥満の要因である生活習慣の改善から遠ざかります。



### リバウンドは「体の正常な反応」

急激な減量は体が元の体重に戻ろうとする強い反動を生み、結果として以前より太りやすくなります。

### 一生太らないための「痩せる仕組み」



基礎代謝の40%は「骨格筋」が消費  
 筋肉量を増やすことで、何もしなくてもエネルギーを消費し続ける「太りにくい体」が作られます。

「3ヶ月で5%以内」の緩やかな減量  
 ホメオスタシスを刺激しないペースで減量することが、リバウンドを防ぐ絶対法則です。



睡眠不足は「食欲増進」の引き金  
 睡眠が足りないと食欲を抑えるレプチンが減り、食欲を高めるグレリンが増加してしまいます。

### 科学的な基準に基づいたダイエット目標



20 前後

(健康的で締まって見える理想値)



20 前後

(健康的で締まって見える理想値)



1ヶ月に 1kg

(または3ヶ月で体重の5%以内)



1ヶ月に 1kg

(または3ヶ月で体重の5%以内)



女性：約1,200kcal / 男性：約1,500kcal



女性：約1,200kcal / 男性：約1,500kcal

リバウンドしない体づくりを始める

# 次こそ、最後の ダイエットへ。

太るシステムを抜け出し、あなたに合った  
「痩せる仕組み」を一緒に見つけませんか？

人生を変える第一歩は、ここから。

たった1分で完了！LINEで簡単登録

今すぐ痩せる仕組みを  
診断する（無料）