

私はこうしてやせた！

たった1ヶ月で

52.4kg

▼
46.4kg



体脂肪率

27.6%

▼
21.1%

スツキリ美★ボディを手に入れる

村上@アイフォテック

はじめに

ボディスタイリスト協会会長をつとめる大澤美樹さん。

簡単にこの方を紹介いたしますと、

日本ボディスタイリスト協会理事長、
北京・中医薬日本版編集担当、
国際基準美容専門委員会、
美容講師、
NPO-BSA認定試験官・講師、
リンパアドバイザー認定、
フェイシャルアドバイザー認定、
ビューティケアートレーナー認定、

といった肩書きで活動、日本全国に協会会員が多数いる。
昨年より海外にも進出し、協会会員が世界中に増加中。
女性誌、ファッション雑誌、TV番組の取材多数。全国で講演会も行っている。

以上、「[Weblio](#)」より引用

大澤美樹さんのブログはこちら>>> <http://japanbodystylist.org/>

ボディスタイルだけでなく、バストアップから足やせとお手ごろ価格で手に入れられるDVD教材を販売しています。

エステに行けば、確かにバストもスタイルも楽しんで改善できるかもしれません。

しかし、それほどの資金を持ち合わせている女性ばかりではありません。

厳しい経済状況の中から自力で這い出したい人が多数です。

そのチャンスがここにあります。

ちょっとした意識改革が大きな結果へとつながります。

きれいになったあなたをイメージして、一歩を踏み出しましょう。

目次

- (1) 水野杏美さんの場合
- (2) こんな悩みを持っていませんか
- (3) たった5分がダイエットを成功させる
- (4) ボディ☆スタの美痩せの秘密
- (5) ボディ☆スタはどこで買えるの？
- (6) おわりに



ダイエット = つらいもの っでずっと思っていました。

私は今まで何度ダイエットをやろうとしたことが覚えていません (P>ω<q)

でも、実際に続けられたことって・・・一度もないんです。

仕事でモデル仲間の子と会うと、「細いな～」っでずっと羨ましく思っていました！

それなら頑張ろうよ！っでいろんな人に言われてたんですけど、・・・

全然行動に移せなくて。

もう私にはダイエットは無理なんだっで半分あきらめてました。

でも、そんな時にこのボディスタを教えてもらったんです！！

最初は一日5分で良いんだ！ これなら私でも続けられる！

と思った反面、正直、これだけで本当に痩せられるのかなって思いました。

けど、1週間も続けてみると本当に体が引き締まったんです！

そこからはもうあっという間でした。

毎日プログラムが違うから飽きることがないですし、効果も実感できるから、

いつの間にか1ヶ月が過ぎていました。

食事制限とかもないので、つらい！とは1度も思いませんでした。

今では、モデル仲間にも 「何かやってるの？ 痩せたね！！」

って言われるんです (*//*)

本当は誰にも教えずに秘密にしておきたいんですけどね (笑)

こんな悩みを持っていませんか

- ・おなか周りがぶよぶよでゆったりとした洋服しか着ることができない。
- ・顔がパンパンで余計に太って見える。
- ・脚や腕が太くてみっともない。
- ・つつい食べ過ぎてしまい、いつも後悔ばかりしてしまう。
- ・運動が苦手で食後はいつもゴロゴロしている。
- ・友達の中で一番太っていて恥ずかしい。
- ・後姿が完全にオバサンに見える。

体の悩みは本当に深刻ですが、自分の力では管理し切れなくて、つつい・・・

しかも、太っている人に対するイメージって、あまりいいものがありません。

圧倒的に多いのが、

◆自分の管理ができないだらしない人。

ついで、

◆生活習慣病になっていそう

ほかに

◆体臭が臭そう

がトップ3です。

上位ではありませんでしたが、中にはこんな厳しい意見をいう人もいました。

◆デブは引き立て役！

これは驚く意見です。私もびっくりです。

女同士って無意識のうちに格付けをしてしまうんだな、って思いました。

そんな悔しい思いをいつまでも続けますか？

「私には無理！」　っていう人ほど間違った知識を身につけています。

だから、無理って最初から思ってしまうのです。

たった5分がダイエットを成功させる

例えば、体重50キロの女性が1時間ゆっくりジョギングをして消費するカロリーは、300～400キロカロリーとされています。

これはお茶碗ご飯1杯分のカロリーとほぼ同じです。



1キロ痩せるためには、約7000キロカロリーの消費が必要とされていますから、道のりは果てしなく長くて険しいですね。

1キロ痩せようと思ったら、単純計算で23時間ジョギングをする必要があります。続けるためには、辛い努力が必要なので、痩せる前に挫折してしまう人が多いのです。

更に、太ったままの体で無理に運動をすると、膝や腰に負担がかかりやすく、運動をする事によって、体を痛めてしまう可能性も大きいのです。

ダイエットの専門医も、運動は痩せるためにするのではなく、痩せてから、健康維持のためにする事を勧めています。

ボディ☆スタでは、根本的に代謝を妨げている「老廃物」を出してしまいます。

老廃物は、体の代謝そのものが低下して、太りやすく、痩せにくい体質にしてしまいます。これらはそのままにしておくと、悪循環となりどんどん太る体質へと進みます。

【きれいにやせる】

大切なバストはそのままに、ウエストやヒップなどの余分なお肉だけを落として女性らしい均整のとれたスタイルを手に入れたいのであれば、脂肪がきちんと燃焼される環境を整えることがもっとも重要です。

毎日の5分を確保するだけでやせる 「ボディ☆スタ」というのは

リンパを使ったダイエットの一番の利点は、無理をせずに簡単に続けられるところです。食事制限や薬を使った体に無理をさせるダイエットとは違い、体を健康にするダイエットだから、自然と余分な水分・脂質・老廃物などが、排泄され易い体質になり、代謝がアップします。無理をしなくても、体が痩せていく方法です。

西洋では医療行為の一環として行われているもので、疲労やストレス軽減の効果もありますから、「辛い・苦しい」といった事とは、一切無縁のダイエット方法です。

ボディ☆スタの秘密は、ゆっくり&リラックス、激しい運動のように汗をかく事も無く、気持ちよくリラックスしながら行う事が可能です。

余計な脂肪と一緒に日々の生活で溜まったストレスもデトックスできる、身も心も健康的に美しくなれる最高の美用法です！

ボディ☆スタの美痩せの秘密

(1) 1日1分でOK、忙しい人でもできるボディリセットって？

ボディ☆スタのダイエットは最短1日1分！

痩せ体質を作るための、もっとも簡単な方法をお教えします。

家でも、会社でも、学校でもいつでもできる簡単なものなので、気が付いたときに、いつでも痩せ体質に近づくことができます。

(2) 効果を出すためのポイントを伝授！

ボディ☆スタは、DVDをそのまま真似するだけでOKな、とっても簡単なものですが、ポイントを抑えて行えば、さらに効果がアップします。

そのためのポイントを詳しくお教えします。

分からない部分は、いつでもサポートで聞くことが出来るので、不安を抱えながらダイエットに取り組むことがなくなります。

(3) 痩せたいところをピンポイントで細くするためには？

ボディ☆スタは部分痩せにも効果的！

二の腕や脚など、一般的に痩せにくいと言われている部位もお任せください。

どんな洋服でも着こなせる体になることができるよう、引き締めたい部分を集中的にシェイプアップすることも可能です。

(4) 基本モードは1日5分で痩せ体質に！

1日5分あれば痩せ体質は作れます。

とことん効率を求めた最短のプログラムだから、1日5分でも体が変わっていくのを実感できます。

手軽に痩せたい人にお勧めのプログラムです。

(5) 本気モードで全身改革！

本気で全身を絞りたい！ 痩せたい！ という方のために、更に効果を実感し易い「本気モード」のプログラムもご用意しています。本気モードは1日10分！

ガッツリ痩せたい方には、本気モードプログラムがお勧めです。

(6) 大切なバストを減らさないために大切な事とは？

きれいに痩せるために大切なのは、バストは痩せさせないということですよね。
食事制限や運動のダイエットでは、どうしてもバストが小さくなりやすいものです。
大切なバストは残して、体を細くするために、ボディ☆スタでは無理な食事制限は行いません。
女性ホルモンの働きがスムーズになるポイントを抑えてケアを行うと、無理なダイエットでは不可能な、
「バストを残してやせる」が可能になります。

(7) 太って見える顔のお肉をスッキリさせる小顔術とは？

顔がポチャっとしていると、全身の印象が 「デブ」 になってしまいます。
顔を細くするためのポイントは二つです。
そのポイントを知っておけば、顔のお肉がとれやすくなるだけではなく、朝のむくみも気にならなくなります。

(8) 忙しい人でも無理なく取り組める秘訣って？

ボディ☆スタは、やらないよりもやった方が体の疲れが取れ、スッキリするから、疲れている時ほど 「やらなくちゃ」 と思えます。
スマートフォンでも閲覧OKなので、いつでも、どこでもできるのが魅力です。
時間にも場所にも縛られないから、忙しい人でも無理なく取り組みます。

(9) 汚く見えるセルライトを解消する方法とは？

自分では解消するのが難しいと言われている、ボコボコのセルライトも、自宅で解消することができます。
高額なエステ並みのセルライト解消法を、自分で行う方法をお教えします。

(10) 食事制限よりも効果的！ 代謝をアップさせる秘密って？

ボディ☆スタは体の代謝そのものをアップさせて、余計なものを排泄しやすい体を作るから、ゴロゴロしている時でも脂肪を燃やす体を作れます。
そのポイントは ●●●● !!
体が喜ぶ方法だから、余計な負担を与えずに、痩せやすい体を作れます！

(11) 肌も美しく引き締め、たるみを残さずに痩せる秘訣とは？

ボディ☆スタのダイエットは、体の代謝そのものをアップして、自然に痩せることができるから、ダイエットに成功した時に付きものの、「皮膚のたるみ」の心配がありません。肌を美しくしながら痩せるというのは、食事制限などの体の栄養不足を前提としたダイエットではできないものですよ。

(12) 痩せにくい人のための体質改選デトックス！

体に老廃物が多く溜まっている人は、痩せにくい・・・

これはダイエットの常識になりつつありますよね。

効率よくデトックスを行うために、効果的なツボwお教えします。

リンパと組み合わせると、ダイエット効果が更にUP！

ボディ☆スタはどこで買えるの？

大澤美樹さんこの指導教材をどこで手に入れられるの？

と質問を受けることがありますので、ご紹介いたします。

大澤美樹監修 ボディスタイリングダイエット「ボディ☆スタ」の公式販売ページは以下のリンクをクリックしていただければ該当ページへ行けます。

申し込みボタンは、ページの一番下にありますが、ここで表現しきれなかった記事が途中で掲載されています。

購入前の不安は、しっかり払拭してから購入されてください。

◆[公式販売ページ](#) <<<

終わりに

掲載記事が不足していて、わかり難い箇所を見つけたら

随時、記事を充填していきます。

最後までお読みくださいますて、ありがとうございました。

他にも色々書いていますので、併せてご利用ください。

いずれも無料です。

「完全放置で稼ぐ」に欠かせないハウツー

<http://p.booklog.jp/book/81544>

著者：ムッチー

著者プロフィール：<http://p.booklog.jp/users/ayc358/profile>

ホームページは <http://www.ai-photec.jp/>

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/81544>

ブックログ本棚へ入れる

<http://booklog.jp/item/3/81544>

電子書籍プラットフォーム：ブックログのパー（<http://p.booklog.jp/>）

運営会社：株式会社ブックログ