

たった2週間でリバウンドもせず、
自宅でTVを見ながらも、
寝る前のわずかな
時間ででもできてしまうのに
みるみる体重と
ウエストが減っていく！

「ダラダラ “ながら” ダイエット」

スタイル研究会

岡 英哉

ここから先は注意事項です。本マニュアルが情報商材という性質上、以下の規約をよくお読みください。

■ 著作権について

「たった2週間でリバウンドもせずみるみる体重とウエストが減っていく！

ダラダラ”ながら”ダイエット」(以下本マニュアル)は著作権法で保護されている著作物です。

本マニュアルの使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

本マニュアルの著作権は「スタイル研究会」に属します。

著作権者の許可を得ずして、本マニュアル(付録、特典含)の一部または全部をあらゆるデータ蓄積手段(印刷物、ビデオ、CD、DVD、テープレコーダなどの電子メディア、インターネットサーバ等)により複製、転載することを禁じます。

■ 使用承諾許可書

本契約は、あなたとスタイル研究会との契約となります。

本マニュアルの開封を持って、あなたは本契約に同意したとみなされます。

本契約とは以下の通りです。

第1条 使用目的

本契約では、本マニュアルに含まれる情報をあなたが非独占的に使用する権利を承諾するものです。

第2条 一般公開の禁止

本マニュアルに含まれる情報は、著作権法によって保護され、また秘匿性の高い内容であることを踏まえ、あなたはそのスタイル研究会との書面による事前許可を得ずして出版及び電子メディア等の配信により、一般公開並びに転売してはならないものとします。

第3条 契約解除

あなたが本契約に違反した場合には、スタイル研究会は何の通告もなく、この使用承諾契約を解除することができるものとします。

第4条 損害賠償

あなたが本契約第2条の規定に違反した場合、本契約の解除に関わらず、直ちにスタイル研究会に対して、違反金として違反件数と販売価格を乗じた金額の10倍の金額を支払うものとします。またインターネット等で公開した場合には、一律500万円を支払うものとします。

免責事項

本マニュアルは、ダイエット効果を保証するものではありません。本マニュアルにより、いかなる損害が発生しましても一切の責任を負いません。すべては自己責任で行う事とします。

■目次

| | |
|-----------------------------|----|
| ■第1章 認めることから始めよう…………… | 5 |
| 1-1 自分の標準体重を測りましょう | |
| 1-2 細けりゃいいってもんじゃありません | |
| 1-3 自分のやりたい方法を選びましょう | |
| ■第2章 あなたの痩せたい方法は？…………… | 10 |
| 2-1 動くのが嫌いじゃないあなたにはこれ！ | |
| 2-2 「ながら」で目標達成を目指すあなたにはこれ！ | |
| 2-3 時間のないあなたにはこれ！ | |
| 2-4 料理が得意なあなたにはこれ！ | |
| 2-5 見られることが好きなあなたにはこれ！ | |
| 2-6 デスクワークオンリーのあなたにはこれ！ | |
| ■第3章 本当の原因は脂肪ではない…………… | 22 |
| 3-1 脂肪は燃焼するが… | |
| 3-2 生活の中でふつうにしている恐ろしい習慣 | |
| 3-3 女性の人生大イベントの代償 | |
| ■第4章 アメとムチ…………… | 32 |
| 4-1 我慢＝不満に変わる時 | |
| 4-2 自分で、たずなを緩めながら、お尻を叩く | |
| 4-3 日常に隠れているフィットネス | |
| ■第5章 ひとりの嘘つきを友達にしよう…………… | 35 |
| 5-1 嘘の媚薬 | |
| 5-2 言霊の威力 | |
| 5-3 思い込みの効果 | |
| ■第6章 リバウンドを恐れるな…………… | 39 |
| 6-1 人間は所詮弱い生き物なんです。 | |
| 6-2 失敗は永遠の失敗ではありません。 | |
| 6-3 再チャレンジする時の心構え。 | |
| ■おわりに…………… | 43 |

■はじめに

この度は、私の「たった2週間でリバウンドもせずみるみる体重とウエストが減っていく！
ダラダラ”ながら”ダイエット」を、お買い上げいただき、ありがとうございます。
あなたに出会えたことも、あなたが私のマニュアルに出会えたのも、
決して、偶然ではありません。
きっと読んでいかれるうちに、めぐり合うべきして、出会ったと感じていただけるでしょう。

あなたは、いままで何度、ダイエット(部分痩せも含む)に挑戦してきましたか？
初めてなら、「おめでとうございます」

あなたは、**超ラッキー** です。

このマニュアルの内容は、この価格で買えないものですし、まして市販のダイエット食品や
ダイエット情報に踊らされて、散財しなくて済んだのですから。

このマニュアルでは、できるだけ簡単に、わかりやすく図解入りで説明しています。
特別な器具を使うわけでもなく、ハードな運動も不要です。
また、当然ですが、ノルマもありません。
あなたの生活環境で、あなたの生活リズムに合わせて組み合わせてお使い下さい。

短期で細くなりたければ、自分で目標を決め、複数の組み合わせをチャレンジして下さい。
キツイことを言って申し訳ないのですが、
今のあなたの体型の原因は誰のせいでもありません。

あなた自身が作った体型なのです。

あなたが頑張らなければ、永遠に今の状態から抜け出せないと、
きちんと自覚して下さい。

さあ、読む覚悟はできましたか？
じゃあ、ゆっくり進めていきましょう。

素敵なあなたの明日のために・・・

■【第1章】認めることから始めよう

あなたは、自分の体型をきちんと把握していますか？

「ちゃんと、体脂肪も量れる体重計持ってるしい～」

はい。はい。体重計を持ってるだけでスリムになれるんなら、電車の中でも、デートにでもみんな持ち歩くでしょう？(笑)

持っているだけじゃ、ダメなんです。

おうおうにして、多くのチャレンジャーが落ちる失敗のひとつが、

体重計にのって → 量って → 一喜一憂して → **忘れる**んです。

当初の目的を忘れてしまう。

もしくは、**忘れたフリ**をする。いろんな理由を見つけて**いいわけ**をするんです。

現実逃避するんです。自分に都合よくね・・・。

このマニュアルは、確かにそれほど高くないかもしれませんが、

あなたに綺麗になってもらいたくて心をこめて作ったマニュアルです。

一緒に、必ず綺麗になりましょう。

1-1 自分の標準体重を測りましょう

まずは、下記の URL をクリックして下さい。

■BMI 標準体重■

<http://www.pleasuresky.co.jp/hi/body/bmi.php3>

BMI標準体重

BMI(Body Mass Index)を使って標準体重を計算します

身長 cm

体重 kg

年齢 歳

性別 男 女



[\(C\)PLEASURESKY](#)

あなたの、体重と身長と年齢を入力すると、
あなたと平均値の差を教えてください。

では、ちょっと太って悩んでいるハルナちゃんのサイズを
例にして入力してみましょう。

■例■

ハルナちゃん
年齢・・・25 歳
身長・・・155cm
体重・・・ 65kg

■ 入力結果 ■

平均より
平均よりも **1.8cm 低く、13.8kg 重い**みたい・・・。

BMI 27.1
肥満度 23.0%
標準体重 52.9kg

★太り気味。油断していると...
一日あたりの標準的なカロリー摂取量は
1530～1690kcal



この結果からわかることは・・・

25歳の女性の標準数値は、

身長・・・156.8cm

体重・・・ 51.2kg と、言うことです。

そして、この標準数値を再度、前ページのサイトに入力すると、

一日あたりの標準的なカロリー摂取量 → 1570～1730kcal が出ます。

当たり前ですが、標準より太っている時は、

一日あたりの標準的なカロリー摂取量は 1530～1690kcal までに抑える必要があります。

標準値になれば、1530～1690kcal までは摂取 OK になります。

現在のハルナちゃんの

一日の間に摂取量しているカロリーは 1530～1690kcal までです。

あなたは、足し算引き算はできますか？

できなければ、電卓を使っても OK です。

下記のサイトをクリックしてあなたが最近食べたり飲んだりしたものを
計算してみてください。

■ 摂取カロリー計算 ■

http://homepage2.nifty.com/WM/calorie/cal_ctl.htm

[主食を食べながらカロリーコントロール。ごはん派さんにうれしい本格レシピ！](#)

【戻る】

■ ごはん・寿司・お弁当類・シリアル ■

材料・作り方・量によってカロリーが異なりますので目安としてご覧下さい。

このページのリセット

| | |
|--|--|
| <p>＊＊ ごはん類 ＊＊</p> <p>・ご飯茶碗の目安(茶碗の底部がふくらんでいないタイプ)</p> <p><input type="checkbox"/> (90g) 131Kcal</p> <p><input type="checkbox"/> (100g) 145Kcal</p> <p><input type="checkbox"/> (110g) 160Kcal 子供用茶碗</p> <p><input type="checkbox"/> (120g) 175Kcal</p> <p><input type="checkbox"/> (130g) 189Kcal 女性用茶碗</p> <p><input type="checkbox"/> (140g) 204Kcal</p> <p><input type="checkbox"/> (150g) 218Kcal</p> <p><input type="checkbox"/> (160g) 233Kcal</p> <p><input type="checkbox"/> (170g) 247Kcal</p> <p><input type="checkbox"/> (180g) 262Kcal 男性用茶碗</p> <p><input type="checkbox"/> (190g) 276Kcal</p> | <p>＊＊ お弁当類 ＊＊</p> <p><input type="checkbox"/> 幕の内弁当770Kcal</p> <p><input type="checkbox"/> エビフライ弁当650Kcal</p> <p><input type="checkbox"/> コロッケ弁当640Kcal</p> <p><input type="checkbox"/> 中華弁当660Kcal</p> <p><input type="checkbox"/> ハンバーグ弁当740Kcal</p> <p><input type="checkbox"/> 焼き肉弁当990Kcal</p> <p><input type="checkbox"/> のり弁当590Kcal</p> <p><input type="checkbox"/> サバ味噌煮弁当680Kcal</p> <p><input type="checkbox"/> 鮭弁当640Kcal</p> <p><input type="checkbox"/> 焼きそば&おにぎり560Kcal</p> <p><input type="checkbox"/> 釜飯430Kcal</p> |
|--|--|

たった2週間でリバウンドもせずみるみる体重とウエストが減っていく！

【ダラダラ”ながら”ダイエット】

どうでしたか？

摂取量が多ければ、当然太っていきます。

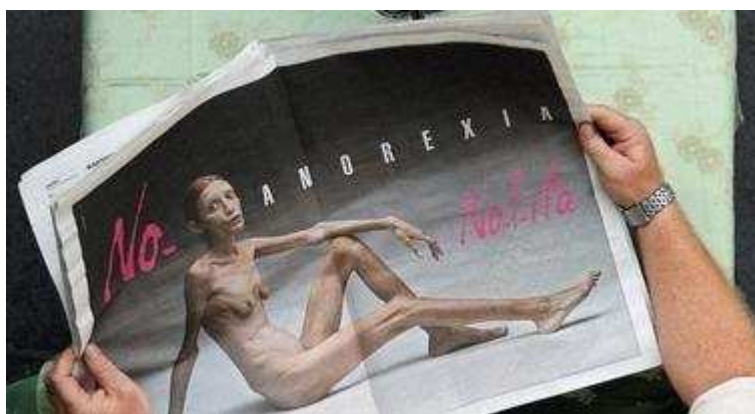
これが、現実です。

1-2 細けりゃいいってもんじゃありません

海外で摂食障害の危険性を訴える衝撃的なCMがありました。
自分では太っていると思ってる女性が、必死にダイエットするのです。

その女性が、自分を鏡で見ると太った姿が映ります。
しかし、実際の彼女は恐ろしいほどガリガリという内容のものです。

また、下記のような報道もありました。



2007年9月24日

イタリアのアパレル大手ベネトンの広告キャンペーンで知られる

写真家オリビエロ・トスカーニの写真です。

レプブリカ紙に掲載された、オリビエロ・トスカーニ(Oliviero Toscani)による
「痩せすぎ防止」キャンペーンの広告です。

「こんなにまで、しないわよ～」と、あなたは笑っているかもしれません

今は……

しかし、願望はエスカレートします。