

正しいやり方がわからない

もう何度も挫折した

リバウンドを繰り返してしまう

# これで最後の ダイエットにしませんか？

avantiスタッフ  
もなかが挑戦！

3か月ダイエット  
レポート

Vol.1 スタート編



avantiスタッフもなか

- ・10回以上はダイエットに挑戦したが挫折。
- ・炭水化物を抜いて2~3kg痩せてもすぐ戻ってしまう。
- ・運動はこ半年ほどとどいていない。
- ・ビールとからあげが大好き。
- ・食べること、寝ることが好き。
- ・健康に痩せて、太らない方法を身につけたい。

今まで何度もダイエットに挑戦して挫折したアヴァンティスタッフもなかが「いつまでもぼっちゃりキャラな私を今度こそ卒業したい！」と次こそ人生最後のダイエットにすべく「太らない方法が身につく」ダイエットに挑戦。「漢方の木下薬局」の木下先生にアドバイスをもらいながらレポートを開始しちゃいます！

## 『漢方の木下薬局』のダイエットの特長

- 食養生+自然由来の漢方で効果的に脂肪を燃焼  
※食養生…健康保持や体質改善のために、栄養を考えた食事を摂ったり節制すること。
- 食生活の改善で太らない習慣が身につく
- 専門知識を持った薬剤師のサポートがあるからくじけない！



私がサポートします！

『漢方の木下薬局』木下 光敏先生

薬剤師、自然薬師、ダイエットカウンセラー。自らも2.5か月で8キロのダイエットに成功した経験を持ち、数多くの相談者の体質改善やダイエットに尽力。遠方からの相談者も多く通う。

ダイエットの進め方  
(もなかの場合)

カウンセリング

自宅でのトライ

7~10日に1回カウンセリング

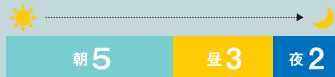
結果は…？

## まずはカウンセリングを体験

「バランスチェック診断」の結果、体重は正常だが体脂肪率が若干高い「隠れ肥満タイプ」だと判明。カウンセリングから食生活の乱れが原因ということが見えてきた。



納豆1パックだった朝食を“ご飯+味噌汁”に。体をあため、味噌の塩分でミネラルを摂ることを習慣にし、代謝を高めて痩せやすい体質に。



食事量の割合を朝5:昼3:夜2にする。将来的にこの割合が身につくように朝食を重視する。

外せない食事会があるときやどうしても小腹がすいた時などは、太りにくいお酒の飲み方や、食事のコツを教えてくださいから安心！ 何度も挫折してきた私でも、これなら頑張れそう！

### ダイエットプラン決定

- ① 食生活の改善 ② 漢方 ③ 7~10日に1回カウンセリング
- 期間/3ヵ月  平均予算/2~4万円/月  1ヵ月目標/マイナス3kg
- 自宅でのトライの詳細は次号で紹介



「今度こそダイエットを成功させたい！」そんな人は今すぐ予約の電話を！ 1ヶ月間全く痩せなければ全額返金保証

漢方の木下薬局 二日市店 0120-55-3204

<http://kanpou-kinoshita.jp/> 筑紫野市二日市北1-2-13 営/9:30~19:00 休/日曜、祝日



カウンセリングは無料  
肥満タイプまるわかり！  
「バランスチェック診断」  
がもらえる。  
診断予約は今すぐ電話を！

ダイエー

西鉄二日市駅

漢方の木下薬局

二日市店

ヤマダ電機

六反