

正しいやり方がわからない

もう何度も挫折した

これで最後の ダイエットにしませんか？

リバウンドを繰り返してしまう

avantiスタッフ
もなかが挑戦！

3か月ダイエット レポート

Vol.3 マインド編



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っ。
- ・運動はここ半年ほどとどいていない。
- ・ビールとからあげが大好き。
- ・食べることを、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。

2月号から開始したアヴァンティスタッフもなかのダイエットレポート。

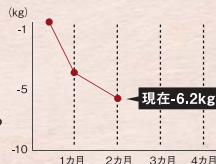
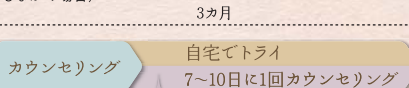
痩せたい気持ちはあっても

「やる気が続かない…」「間食がやめられない…」と、
つついづくじけそうになるもの。

そんな悩みを解決するための方法と、その成果は？

2か月間で只今
マイナス6.2キロ！

ダイエットの進め方
(もなかの場合)



モチベーションを持続させることが難しくなるダイエット。
成功させるため「メンタルの維持」のアドバイスをもらいました。

“くじけない！”ための3つの方法



1 小さな成功体験を
重ねる

例えば、痩せてどうなりた
いかを毎朝イメージレ
コーディングすることを決
める。



2 “やせる
メルマガ”

毎日配信のメルマガ
で、やせるポイントを
抑えてモチベーション
が持続できる。



3 定期的に
カウンセリング

体重が減らなくても、間食がや
められなくてもりあえずお店に
行って先生と話す。具体的なアド
バイスをもらって「瘦せられる」イ
メージを持つことが出来る。

1か月目は「顔まわりや鎖骨あたりが細く
なったね」とスタッフに言われたけれど、
2か月目はお腹まわりのお肉がスッキリ！
なんと、ウエスト〇センチ！この調子
で最後の1か月も頑張ります！

2か月目を終えてのもなかの感想



『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。



「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か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

やせる情報満載ブログ



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