

****再配布権つき****
基本の『き』からはじめる あのわすれさられたダイエット術

無料レポート

基本の『き』からはじめる あのわすれさられた ダイエット術

ダイエットでいちばん大切なこと・・・それは？

これであなたもダイエットに負けない！！

再配布権つき

著書：☆あきこ☆

＝ 著作権について ＝

- 当レポートは、著作権法で保護されています。
- 著作権は作成者★あきこ★に属します。
- 著作権の許可なく当レポートの全て、または一部を複製、転載、転売することを禁じます。

＝ 免責事項について ＝

- 当レポートを利用することにより生じた損害などは当方では一切の責任を負わないものとします。
- 当レポートの実践につきましては、全て自己責任として行うものとします。
- ダイエットには個人差があり、すべての方にあてはまるとはかぎらないことをあらかじめご了承ください。

☆あきこ☆のメルマガとブログ

.....
☆メルマガ『2☆歳OLあきこの日常日記』

<http://www.mag2.com/m/0000256460.html>

☆ブログ『あきこの日常おおさか日記』

<http://akiko3429.seesaa.net/>

☆ブログ『ネットで稼ぐ 幸せアフィリエイトブログ 大辞典』

<http://akiko3429.blog47.fc2.com/>

= 目 次 =

○はじめに.....	4
○大丈夫？あなたの食生活.....	7
○毎日の運動はこれできまり.....	13
○『あきらめる or つづける』 あなたの意識はどっち？	15
○まとめ.....	19
○あきこからのプレゼント.....	21
○おわりに.....	22



《 はじめに 》

こんにちは 当レポート著書の ☆あきこ☆ です。

このたびはわたくしの無料レポート

『基本の『き』からはじめる あのわすれさられたダイエット術』

をダウンロードしていただきまして、ありがとうございます。

大阪在住ですので、

レポートの合間に関西弁がでてしまうかもしれませんが

気になさらず読んでくださいネ (*^^*)/

当レポートを作成しようと思った理由のひとつに、

ダイエットは男女関係なく、永遠な**テーマ**だからです。

からだのことなので個人差があり、この方法で確実にやせる！？

という絶対がないからこそ、

ダイエットについて知っている知識をレポートにし、

その中からあなたにぴったりの方法を見つけていただけたら、

というおもいで作成しました。

ではまず、

あなたがダイエットをしようと思ったきっかけはなんですか？

- * 単純に太ったから
- * 大好きなあの人にふり向いてもらいたいから
- * お買い物に行ってことごとく洋服が入らなくてむなしくなったから
- * 健康診断で想像以上の数値結果がでたから
- * 夏をおもいきり満喫したいから
- * 結婚式をまえに少しでも綺麗になりたいから

と、人それぞれさまざまな理由があることでしょう。

しかし、

ダイエットについて知識をしらず、むやみやたらに取り組むと

からだをこわしてしまいます。

からだをこわさないためにも当レポートで、

ダイエットの基本をしっかり身につけてください。

では、さっそく本題へはいりましょう。

ダイエットに関する情報はたくさんまわっています。

- * ○○をするだけでスッキリ体系に
- * これを飲むだけで、ぽっこりおなかとさようなら

なんてフレーズを目にすると、どれだけの人がとびつくのでしょうか？

しかし、

基本となるのはやっぱり

食事 と 運動 とプラス 精神力 です。

食事や運動にかんするダイエット方法はみなさんもある程度、

知っているかとおもいますので、

当レポートでは図解をとりいれて簡単にご説明させていただきます。

ダイエットをするにあたっていちばん大切で、でも、忘れがちになる

精神力(意欲)については一緒に考えていきましょう♪

まずは簡単に食事と運動からまいりましょう。

《 食事 》

まず、あなたの**食生活**をみなおしてください。


こんな食生活になっていませんか？

あさ 

ひる 

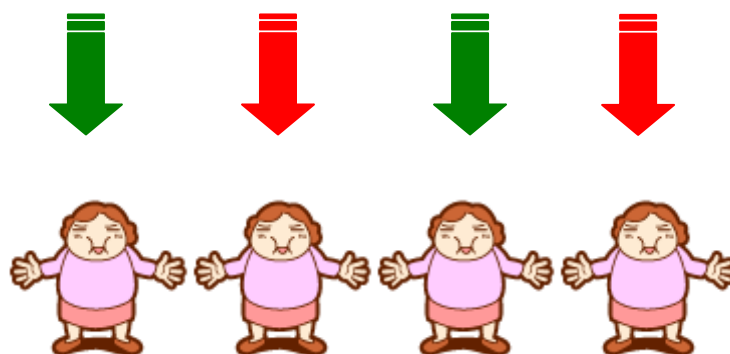
3時のおやつ ... 

よる 

デザートに 

こんな食生活をしていては そりゃあ こうなるでっ！？

(あつ、失礼しました...)



極端な例をあげましたが、

偏った食生活というのはこういうことをいいます。

見ておわかりのように、太る原因とされている

炭水化物や**脂もの**そして**糖分のおいしいもの**が

目につきますよね。

健康によい野菜やお魚はどうしたのでしょうか？

ダイエット中の食生活はやはり、脂分がおおい肉類より

ビタミンやミネラルをおおく含んだ**野菜**を中心にとることを

おすすめします。



* 食生活ダイエットの基本 ①～⑥ *

- その① 一日3食は規則ただしくとりましょう
- その② 夜ごはんはひかえめに(とくに脂系は**肥満**のもとです)
- その③ 肉系より、野菜を中心とした食事をとりましょう
- その④ ダイエット中のお酒はひかえましょう
- その⑤ 水を2リットルはのみましょう
- その⑥ 間食は我慢

ここで、その⑥の間食についてお話しします。

ダイエット中は間食というそんな **あま～い** 言葉はありません。

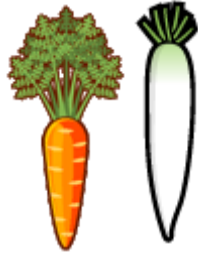
しかし、

急に間食をやめろといっても無理です。

そんなときはこうしてください。



⇒



ケーキを野菜スティックにする。



⇒



デザート野菜ジュースにする。



⇒



お酒をお水にする。

間食をやめるだけでも、体重におおきな変化はあらわれます。

ただし、つづけてくださいね。

つづけることがなにより、あなたをかえる大切な

アイテム

なのですから。

ここで、ちょっと水についてお話ししましょう。

『水をたくさん飲む＝ふとる』

という考えかたはおおきな**間違い**です。

水はからだの代謝をうながし、摂取することでこんな効果があります。

- ＊ 満腹感をはやめ、食欲をおさえる
- ＊ 汗や尿として老廃物をはいせつする
- ＊ 胃や腸を刺激して便秘を解消する
- ＊ 新陳代謝を活発にして、やせやすいからだにする

水の作用によって女性におおい便秘が解消されて、
内臓や腸の働きがよくなりエネルギー消費量がふえることにより、
ダイエット効果へとつながります。

ちなみに水、摂取量の目安は一日**2リットル**です。



水を飲みなれている人には抵抗なく飲めるとおもいますが、
飲みなれていない人にはすこし飽きますよね。

そこで、

お水に **黒酢** ・ **もろみ酢** ・ **りんご酢** のいずれかをいれると
飲みやすくなります。

そしてお酢には、女性の悩みを改善してくれる効果があります。

- * 肩コリ・腰痛
- * 便秘解消
- * ハリのある肌とうるおいのある肌に
- * 生理不順の改善
- * ストレスや疲労回復の改善

など。女性にはうれしいお助けアイテムです。

「即実践！ 簡単ダイエット！水だけでキレイに痩せるテクニック！」

<http://1stepup.com/x/hpkl>

「食べても太らない痩せ体質になる、秘密の野菜とは？」

<http://1stepup.com/x/qbmd>

《 運動 》

あなたの生活に運動する習慣はありますか？

- ジムに行く
- ヨガに行く
- ビリーズブートキャンプをする

もしくは

- 朝夜のジョギング
- 犬の散歩がてらにウォーキング

などですね。

どれにしても時間がないと実行し、つづけることはむずかしいです。

しかしこのなかで



『ウォーキング』については、

ちょっと意識をするだけで、簡単に運動してとり入れることができます。

例えば……

通勤・通学・お買い物のときに

普段歩いている歩幅をほんの少し大きくしてください。

(大幅で歩くことを意識して)

これにより、

太股部分だけでなく、後ろ側の部分も十分にきたえられます。

『歩幅を少し大きくする⇒⇒⇒自然にうでがふられる⇒⇒⇒⇒⇒
⇒⇒⇒⇒⇒背筋がのびる⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒姿勢がよくなる』

歩きかたとしては、

かかとを先に地面につけて、つまさきで地面をけりましょう。

これを意識しておこなうことが、**全身運動**につながります。

15 分間この歩き方をすると、1 時間のウォーキングにあたいする

エネルギー燃焼効果が得られと考えられています。

『普段の歩き方をちょっと気をつけたらウエストきゅ！』

<http://1stepup.com/x/cnjq>

《 強い精神力 》

ダイエットというのはひとりで孤独に頑張らなければなりません。

そのため、

おもうような結果がでなければイヤになることもあります。

でもそこであきらめるのか、続けるのかによってダイエットが
成功のみちへとつながります。

あなたはどちらを選択しますか？

しかし残念なことに、

ほとんどの人が成功する前であきらめてしまうのではないのでしょうか？

その理由のひとつにあなたがもっている

『 意識 』

について問題があります。

その意識について一緒に考えていきましょう。

- * 何のためにダイエットをはじめたのか？
- * ダイエットを成功させてどう変わりたいのか？

という、

ダイエットをはじめようとした時のあなたのきっかけや気持ちを
完全にわすれているのです。

ダイエットをはじめると

体重をおとすこと(**数字**)ばかりに気がとられて、そのため変化がないと
すぐにあきらめてしまう。

というより、

あきらめることが簡単にできてしまうのです。

ではここで、

ダイエットをあきらめない **3つのポイント**です。





ダイエットをはじめた理由はつねに頭にいれておきましょう。

.....理由は必ずあるはずです



ダイエットに成功したあなたの姿を**想像**しましょう。

.....みんなが振り向くほどきれいになっている

.....ダイエット方法を聞かれるほどかわった姿



考えはつねに**前向き**でいましょう。

成果がでないと人間はだれしも、マイナス思考になりがちです。

体重計にのって変化がなくても、鏡を見て変化がなくても、

マイナス思考にならないこと。そこであきらめないことです。

ただし、体重計には毎日のってください。

自己管理をしやすくするために、そしてダイエットへの意識を

たかめるためです。

鏡を見ることも大切です。

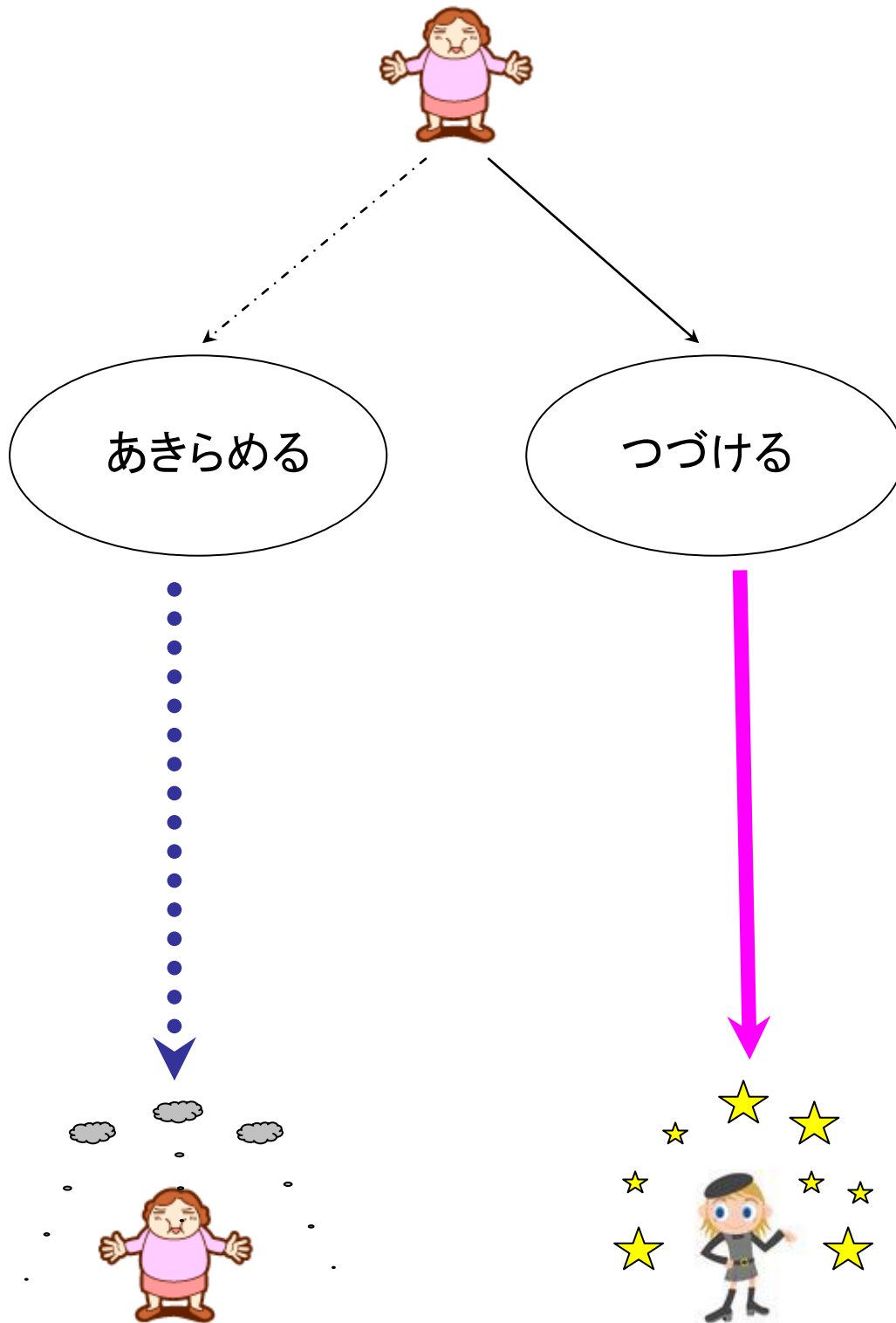
自己暗示をかけながら見ると、本当にあなたがのぞんでいる体系に

ちかづくことができます。

「自己暗示法で、ダイエットが加速して、楽しく幸せに痩せた。」

<http://1stepup.com/x/wafr>

さあ、あなたはどちらを選択しますか？



あきらめる or つづける

《 まとめ 》

結局、

なにをするにも**精神力**を強くもつことが**成功**へとつながります。

あなたの『**気持ちの持ちよう＝イメージ**』で

ダイエットが成功するか失敗するか決まるのです。

オリンピック選手になりたくても、そう、簡単にはなれません。

毎日つらい練習にたえて目標にむけて一生懸命努力します。

ボクシング選手は試合前にかこくな減量の日々にはいります。

それはなぜか？

階級によってきめられた制限内の体重にはいるためです。

食事はもちろん、水一滴たりともとらない選手さえいます。

この両方ともに言えることは、

『決してあきらめない！！』

という、

つよい精神力で目標にむかって自分と戦っているということです。

ダイエットでも同じことが言えるでしょう。

まず、あなたにあったダイエット方法を見つけてください。

つらくなく、楽しくできる方法を☆

決してあきらめず、つづけていればかならずよい結果はでます。

より、素敵になったあなたに出会ってください。

プレゼント

最後までおつきあいいただいた方に、もっとダイエットをより深く
知ることができる素敵なプレゼントを配布しております。

あなたのダイエットに少しでもお役に立てていただき、
さらに成功にちかづけるため、あきこからの応援プレゼントです。
直アドレスになっていますので、ご安心ください。

== あきこからダイエット応援プレゼント ==



<http://1stepup.com/x/xzro>

=====

数あるダイエット方法のなかから、
あなたにあったダイエット方法をみつけてくださいね。
無理は禁物です。
健康に楽しくすすめていってください。

《 おわりに 》

最後までおつきあいいただき ありがとうございました

当レポートは、

ダイエットにかんする基本の知識をまとめてお伝えしました。

からだのことなので、

個人差があり、すべての方にあてはまるとは限りません。

しかし、

このレポートを参考にさせていただき、健康で正しいダイエットの知識を

とりいれ、より素敵なあなたに生まれかわっていただけることを

祈っています☆☆☆

また、当レポートを読んで気にいっていただけた場合は、あなたの

メルマガやブログでご紹介していただけると嬉しいです。

☆あきこ☆

ダイエットにかんする無料レポートのご紹介

あなたが知らなかったダイエット方法のひとつかもしれません。

ぜひ、参考にしてください。

- 「**即実践！ 簡単ダイエット！水だけでキレイに痩せるテクニック！**」

<http://1stepup.com/x/cydq>

- 「**食べても太らない痩せ体質になる、秘密の野菜とは？**」

<http://1stepup.com/x/hrea>

- 「**普段の歩き方をちょっと気をつけたらウエストきゅ！**」

<http://1stepup.com/x/ecan>

- 「**自己暗示法で、ダイエットが加速して、楽しく幸せに痩せた。**」

<http://1stepup.com/x/hcve>

☆あきこ☆のメルマガとブログ

☆メルマガ『2☆歳OLあきこの日常日記』

<http://www.mag2.com/m/0000256460.html>

☆ブログ『あきこの日常おおさか日記』

<http://akiko3429.seesaa.net/>

☆ブログ『ネットで稼ぐ 幸せアフィリエイトブログ 大辞典』

<http://akiko3429.blog47.fc2.com/>

なお、この無料レポートをダウンロードしていただきますと、

あきこのメルマガ

『2☆歳OLあきこの日常日記』

に代理登録されます。あらかじめご了承ください。

ありがとうございました ☆あきこ☆

メールアドレス: smichiko26@gmail.com