

ベルタ酵素ドリンク購入特典



**ダイエット成功へ導く！
ファスティングサポート
マニュアル**

■著作権について

本冊子と表記は、著作権法で保護されている著作物です。本冊子の著作権は、発行者にあります。本冊子の仕様に関しましては、以下の点にご注意ください。

■使用許諾契約書

本契約は、本冊子を購入した個人・法人(以下、甲と称す)と発行者(以下、乙と称す)との間で合意した契約です。

本冊子を甲が受け取り開封することにより、甲はこの契約に同意したことになります。

第 1 条 本契約の目的：乙が著作権を有する本冊子に含まれる情報を、本契約に基づき甲が非独占的に使用する権利を承諾するものです。

第 2 条 禁止事項：本冊子に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。甲は本冊子から得た情報を、乙の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動及び電子メディアによる配信等により一般公開することを禁じます。

特に当ファイルを第三者に渡すことは厳しく禁じます。

甲は、自らの事業、所属する会社及び関連組織においてのみ本冊子に含まれる情報を使用

できるものとしします。

第 3 条 損害賠償：甲が本契約の第 2 条に違反し、乙に損害が生じた場合、甲は乙に対し、 違約金が発生する場合がございますのでご注意ください。

第 4 条 契約の解除：甲が本契約に違反したと乙が判断した場合には、乙は使用許諾契約書 を解除することができるものとしします。

第 5 条 責任の範囲：本冊子の情報の仕様の一切の責任は甲にあり、この情報を使って損害が生じたとしても一切の責任を負いません。

・ 目次

- ・ 初心者でも迷わないファスティングの準備から終了までの全体像
- ・ ファスティング準備食期間の過ごし方、食べていいものや控えた方がいいものまとめ
- ・ ファスティング実践期間の過ごし方、食べていいものや控えた方がいいものまとめ
- ・ ファスティング回復食期間の過ごし方、食べていいものや控えた方がいいものまとめ
- ・ 一歩上の美ボディを目指したい方に向けた、自宅でできる簡単筋トレメニュー(動画、解説ポイント付き)
- ・ ファスティング期間が終わってからも使える、太りにくい体を作るための、ある4つの方法

・はじめに

こんにちは！なつきです！

今回は特典の受け取りありがとうございます。

このマニュアルが少しでもあなたのダイエットのサポートになれば嬉しいです！

ファスティングをする上で基本的なことや、リバウンドするために気を付けることなど、
ダイエットの基本的なことはこのマニュアルを見てもらえれば一通りわかるような作りになっています。

あなたのファスティング生活がスムーズに進められるようにサポートしていくので頑張り
ましょう！

このマニュアルを使う上で1つだけ注意点があります。

このマニュアルに書いてあることはあくまでも一例として受け止めてください。

なぜなら、**ファスティングは、行う人の体調や身長、体重によって取り組む期間が異なる
からです。**

ファスティングを行う期間などの詳しいことはベルタ酵素ドリンクのサポートチームに相談してください。

それでは早速本編に入っていきます！

・ 初心者でも迷わないファスティングの準備期

間から終了までの全体像

ここではファスティングの全体像についてお話していきます。

全体像を把握することで、ゴールから逆算して考えられるようになるのでスムーズにダイ

エットを行えるようになります。

まずファスティングには3つの期間があることを把握しましょう。

3つの期間とは

・ 準備食期間

・ ファスティング期間

・ 回復食期間

になります。この3つの期間を合わせて「ファスティング」といいます。

ではここからは3日間ファスティングを例に出して説明していきます。

	朝食	昼食	夕食
準備期間 (3日~1週間)	<ul style="list-style-type: none"> ・通常の食事でOK（八分目～六分目） ・揚げ物や肉類は控える。 <p>*通常の食事でかまいませんが、徐々に食事量を減らしてください。</p>		
前日	酵素ドリンク	うどん+サラダ	白粥+梅干し
ファスティング期間 (3日間)	<ul style="list-style-type: none"> ・酵素ドリンク ・水2L（一日分） <p>*食事の代わりに酵素ドリンクを飲みます。 3時間置きに一日5～6回飲むように心がけてください。</p>		
復食期間 (3日間)	重湯（10倍粥）	酵素ドリンク	<ul style="list-style-type: none"> ・白粥 ・味噌汁（具無し）
	酵素ドリンク	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐とひじきのサラダ ・プレーンヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯（100g） ・納豆、味噌汁
	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯（6分目） ・昆布、豆腐 	うどん（八分目）	酵素ドリンク

この図を見てもらえるとわかりやすいかと思います。（図は3日間ファスティングの例のものです。）

それぞれの期間で、食事が異なります。

・それぞれの期間の注意点

準備日については、通常、3日～1週間ほどかかります。

3日間ファスティングは、1日ファスティングよりも準備期間も、より入念にすることをお勧めします。

食事についてですが、肉類や油っこい食事を避けつつ、徐々に食べる量を減らしていきま
しょう。

いきなりファスティングを始めてしまうと、身体がファスティングへ十分な準備が出来て

いないので、体調を崩してしまう恐れがあります。

体を壊さないためにもしっかりと準備しましょうね。

また、ファスティングで**一番重要なのが実は復食期間**です。

1日ファスティングなら、回復食期間が1日で元の食事に戻すことができましたが、3日
間ファスティングは、3日間ファスティングをしているわけですから、回復食期間もそれ
だけ長くとらなければ、**リバウンドの危険性がより高くなってしまいます。**

ファスティング後は早く通常の食事に戻りたいと思うかもしれませんが、焦らず、少な
くとも3日間は回復食に徹しましょう。

3日を待たずに通常の食事に戻してしまうと、胃もびっくりしてしまいますし、せっかく
の3日ファスティングが無駄になってしまいます。

この期間は、肉や魚などの動物性たんぱく質や、油を使用したものは避け、消化しやすく、胃に優しいものにしましょう。

例えば、豆腐を使った料理やサラダ、お粥などですね。

また、サラダにかけるドレッシングはオイル不使用のものにしてください。

お腹が慣れてきたら、徐々に通常の食事に戻していきます。

また、回復食期間は一日のうちのどこか一回を酵素ドリンクに置き換えることをおすすめします。

そうする事で、ファスティング後の食事を徐々に通常の食事に戻していくと、リバウンドを防ぐ事ができます。

3日間の復食期間を終えると、通常の食事に戻ってもかまいませんが、その際に、酵素ドリンクも併用しておくと、減った体重も定着しやすくなります。

ファスティング中は、固形物の摂取は駄目ですが、酵素ドリンクと一緒に、野菜ジュース、又はフレッシュジュースの摂取はOKとなっています。

以上が3日間ファスティングの解説です。

・ファスティングのコースについて

3日間コース	A.準備期間 2日間	B.ファスティング期間 3日間	C.回復食期間 3日間
5日間コース	A.準備期間 2日間	B.ファスティング期間 5日間	C.回復食期間 3日間
7日間コース	A.準備期間 2日間	B.ファスティング期間 7日間	C.回復食期間 3日間

3日間ファスティングを例にとってお話してきましたが、このようにファスティングには色々なコースがあります。

その中でもオーソドックスな期間は3日コースだと言われています。

ちなみに私は準備期間を1週間ほど取りました。

というのも、私はファスティング初心者でしたので、2日で体が慣れるか心配だったんですよね。

ただやってみた感じ正直1週間は長かったかなって思いました。

基本は2日でやってみて、体が慣れてないならもう少し日数を増やしたり、行けそうだったらそのままファスティング期間に突入してもいいでしょう。

自分の体重や、体調、身長などを考慮してファスティングのコースを選びましょう。

基本は3日間ファスティングで大丈夫です。

心配な人はベルタ酵素ドリンクのサポートスタッフまで問い合わせてみましょう。

・ファスティング準備食期間の過ごし方

食べていいものや控えた方がいいものまとめ

この章ではまずファスティング準備期間についてお話していきます。

3日間ファスティングの例でもお話しましたが、油ものを避けて、徐々に食事の量を減らしていくことが基本になります。

薄味のおかずを中心に摂るといいでしょう。

特に和食がおすすめです。

和食は発酵食品やタンパク質などがバランスよく含まれているので十分に栄養を取りつつ食事量を減らしていくのに向いているといえます。

そして、ファスティング期間が始まるまでになるべく「**添加物・砂糖・油**」をゼロに近づけましょう。

これらは消化酵素の働きを阻害してしまうので、多く摂取してしまうと代謝酵素の働きが鈍くなります。

ファスティング期間で効果を最大限に引き出すためにも頑張りましょう!

ということでここからはファスティング準備期間で食べていいもの、控えた方がいいものまとめを紹介します。

・ファスティング準備期間で食べていいものまとめ

豆類、豆腐や大豆、納豆

ごま、くるみ

わかめなどの海藻類

野菜

魚

しいたけをはじめとしたきのこ類

いも類

これらの頭文字をとって「まごはやさしい」って聞いたことある方もいるかもしれませんね。

この「まごはやさしい」を徹底しましょう。

【まごはやさしい】

ま = 豆類で、豆腐や大豆、納豆、**ご** = ごま、くるみ、**は** = 「わ」わかめなどの

海藻類、**や** = 野菜、**さ** = 魚、**し** = しいたけをはじめとしたきのこ類、**い** = いも類

炭水化物、脂質、糖質を避けた和食中心のメニューにしましょう。

味噌汁などの発酵食品もお勧めですよ!

ファスティング準備期間におすすめなメニュー一例を紹介しますね。

<p>朝食</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 玄米粥／みそ汁／野菜の煮物／フルーツ ● ご飯／納豆／味噌汁／漬物／ほうれん草のお浸し／フルーツ
<p>昼食</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● おかゆ／里芋の煮物／海藻サラダ／冷奴 ● おかゆ／ふろふき大根／カボチャの煮物／昆布の吸い物
<p>夕食</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● おかゆ／湯豆腐／野菜とひじきのサラダ／フルーツ ● きのこの炊き込みご飯／なめたけ／ホウレンソウの白和え／味噌汁

フルーツは糖質が多く入っているものがあるから注意してくださいね。

・ファスティング準備期間に避けた方がいい食材まとめ

油脂・糖分（上白糖）

小麦粉

肉類

乳製品

清涼飲料水

コーヒー・たばこ・アルコール

卵

お菓子

カップ麺類

ファストフード

以上のものは避けるべきです。

見るからに嗜好品や高タンパク、高カロリーなものが多いですね…

私はコーヒーが大好きなんですが、コーヒーを飲めないのが一番つらかったです笑

けど、肉類や油もの避けるのは結構余裕でしたね。

普段はお肉沢山食べるんですが、ファスティング準備期間で和食中心のメニューに変えて

からは、それはそれで美味しく食べれましたし、楽しみながら食事できました！

「いよいよダイエットだ〜！」っていう高揚感の方が勝ってましたね笑

・ファスティング期間の過ごし方、食べてもいい

い物や控えた方がいい物まとめ

そしてここからはよいよファスティング期間の過ごし方に入っていきます。

ファスティング期間では何も食べないという非日常を楽しみましょう！

ファスティング期間では基本的に酵素ドリンクと水のみで生活していきます。

特に栄養補給のためにも酵素ドリンクは必ず摂取するようにしましょう。

水に関しては 1.5 リットル～2 リットルを 1 日かけて飲むようにしてください。

酵素ドリンクの摂取方法ですが

一回当たり 60 ml～70 mlを摂取しましょう。

朝ご飯の代わりに酵素ドリンク

昼ご飯の代わりに酵素ドリンク

晩御飯の代わりに酵素ドリンク

というイメージです。

さらに、ファスティングの効果を高めるためにも軽い運動をすることがおすすめです。

あまり激しい運動をしてしまうと空腹に耐えられなくなったり、体調を壊してしまう恐れがあるので、激しい運動は控えましょう。

このマニュアルにも自宅でできる筋トレ方法を載せているので是非参考にしてくださいね。

・ファスティング期間に食べていいものまとめ

酵素ドリンク

水・炭酸水

無糖ヨーグルト

無糖豆乳

無糖紅茶(カフェインフリー)

上記のものが食べていいものになります。

食べてはいけないとは言っても無糖ヨーグルトが OKなのは心強いですね。

ファスティング期間ではご飯の代わりに酵素ドリンクを摂取しますが、酵素ドリンクを無

糖ヨーグルトに混ぜたり、無糖豆乳に混ぜたり、炭酸水で割るなどして摂取すると空腹感も紛れますよ。

ベルタ酵素ドリンクは無糖で脂質ゼロなんですがほんのり甘みがあるので美味しく摂取することができました。

ピーチ味なので基本何に混ぜても合いますよ!

ピーチ味だからどんな飲み方でも 楽しめちゃう!



ベルタ酵素ドリンク公式サイトより引用

・ファスティング期間に控えた方がいいものまとめ

ファスティング期間では上で書いたように、酵素ドリンク・水以外は基本的にNGです。

もちろん準備期間同様、タバコやコーヒーなどの嗜好品もやめましょう。

・ファスティング回復食期間の過ごし方

食べていいものや控えた方がいいものまとめ

いよいよ回復食期間に入りました。

実はこの期間が最も重要な期間です！！！！

ここで「やったー！食べれる！！！」と思って普通の食事に戻してしまうと今までの努力が全て水の泡となってしまいます。

しかも、ファスティング期間で休まっていた内臓がびっくりしてしまい、腸閉塞(イレウス)という病気を引き起こしてしまう恐れがあります。

腸閉塞とは、消化しきれなかった食べ物が便として排出されずに体の中に残り、吐き気や嘔吐、腹痛を伴う病気です。

この回復食期間を乗り越えたらファスティング終了ですので最後まで気を抜かずに頑張りましょう！

・回復食期間の過ごし方

実はファスティングのメインといわれるのはこの回復食期間だといわれるくらい重要です。

はじめの1、2日は、おかゆと味噌汁を中心とした食事が中心。

その後、豆腐や野菜スープなど、徐々に普通食に戻していきます。

準備期間と同じように、動物性たんぱく質をはじめ、刺激の強い食材、スイーツ、アルコールは口にしないことも、回復食のルールです。

よく例えられるのが、授乳期を終え、離乳期に入った赤ちゃん。

赤ちゃんのように無垢で、繊細な消化器官に生まれ変わった気持ちになって、回復食に臨まなくてはなりません。

ムリなく消化器官の活動を再開させるだけでなく、ファスティング後の消化器官の“新たな出発”を促すことが、回復食の最大のテーマなのです。

・回復食期間に食べていいものまとめ

回復食期間で食べていいものは基本的に準備期間と同じです。

ただ、準備期間よりも内臓がデリケートになっていますので慎重に食べていきましょう。

豆類、豆腐や大豆、納豆

ごま、くるみ

わかめなどの海藻類

野菜

魚

しいたけをはじめとしたきのこ類

いも類

準備期間と同様、「まごはやさしい」を徹底しましょう。

ただ、回復食期間 1 日目の朝と昼は重湯に梅干を添えて食べたり、果物や野菜中心にしましょう。

もちろん食べ過ぎは NG です。

1 日目の夜からは魚介類を取り入れても OK です。

ここで、回復食期間のメニュー一例を紹介します。

	1～2 日目	3 日目	4～5 日目
食事内容	玄米粥・スープ	玄米粥+野菜や果物	玄米+野菜や果物（魚介類）
ポイント	玄米粥のみ 味付けは薄く	玄米粥中心 野菜	玄米+野菜・果物 (肉類はなし)

ファスティング期間が3日なら回復食期間も3日、ファスティング期間が4日なら回復食期間も4日という風にとりましょう。

・回復食期間に避けた方がいいものまとめ

油脂・糖分（上白糖）

小麦粉

肉類

乳製品

清涼飲料水

コーヒー・たばこ・アルコール

卵

お菓子

カップ麺類

ファストフード

準備食期間同様、こちらの食品は避けましょう。

ここまででファスティングの全過程が終了となります。

お疲れ様でした!

ボーナス特典



・ **一歩上の美ボディを目指したい方に向けた、**

自宅でできる簡単筋トレメニュー

ここからは一歩上の美ボディを目指すべく、筋トレ方法を紹介しようと思います！

もちろんファスティング期間中にやっても効果は抜群です。

コツコツ筋トレして引き締まった美ボディを目指しましょう！

筋トレをすることで

基礎代謝量を維持・向上させることができ美しいボディを作ることができます。

そのためにも筋トレは週に2回程度するように心がけましょう。

筋肉が付けば基礎代謝量を上げるので、太りにくく痩せやすい体を作ることが可能で

す。

また、腹筋の割れたボディやモデルのようなシルエットなど、見た目の良いボディを作

るためには筋肉が必要不可欠です。

体重を落とすだけでは不健康な見た目になってしまうので、理想の体型を作り上げるとい

う意味でも筋トレを行っていきます。

それでは早速、筋トレ方法についてお伝えします。

とはいっても何も特別な方法ではなく、誰でも知っている筋トレで十分です。

週に 2 回以上、これからお伝えする筋トレをやっていきましょう。

・ 胸筋を鍛える

【参考動画】 https://www.youtube.com/watch?v=pgT_EyNuHd0



腕立て伏せの POINT

- ・ 両手は肩幅くらいの狭さで行いましょう。
- ・ 身体を一直線にして行いましょう。
- ・ 出来れば、ひじは外に広げず、体にくっつけるイメージで行いましょう。

・ 10 回×3 セットを行いましょ。もしきつい場合、出来る回数までで大丈夫です。

・ 体を浮かせるのがきつい場合、また疲れてきた場合は膝をつけて行いませう。

・ 背筋を鍛える

【参考動画】 <https://www.youtube.com/watch?v=RniVvVfUv2k>



背筋の POINT

・ 体を起こす時は肩甲骨を寄せることを意識しましょ。

・ 10 回×3 セットを行いましょ。もしきつい場合、出来る回数までで大丈夫です。

・背中や腰の痛みを感じた場合はすぐに止めて、無理しないようにしましょう。

・腹筋を鍛える

【参考動画】 <https://www.youtube.com/watch?v=f2PWw2BMp3M>



腹筋の POINT

- ・膝を 90 度に曲げて行いましょう。
- ・体を起こす時は背中を丸めて、おへそを見ながらやりましょう。
- ・体を起こす時に息を吐きましょう。

・ 体をおろす時は地面にべたっと付けず、肩甲骨が振れるくらいでまた体を起
していきましょう。

・ 10 回×3 セットを行いきましょう。もしきつい場合、出来る回数までで大丈
夫です。

・ もし体を起こすのが難しい場合は、体を起こした状態から徐々に倒していく
動作を行いきましょう。

・ 足腰を鍛える

【参考動画】 <https://www.youtube.com/watch?v=r87ky4ywMbo>



スクワットの POINT

- ・足幅は肩幅、もしくは肩幅よりやや広めに立ちましょう。
 - ・つま先は膝と同じ向きで行いましょう。
 - ・胸を反らしながら、お尻を後ろにつきだすイメージで行いましょう。
- 腰が丸くならないように注意！（腰を痛めてしまうので）
- ・顔はしっかり前を向き、顔が下がらないようにしましょう。
 - ・息を吐いてしゃがみ、息を吸いながら立ちましょう。
 - ・10回×3セットを行いましょう。もしきつい場合、出来る回数までで大丈夫です。

※動画では腕を広げていますが、糖質コントロール+運動で全体の脂肪減少に効くので、しゃがむだけでも十分ダイエット効果が期待できます。

・筋トレを行う間隔

筋トレは週に2回以上行うことが理想ですが、2日間連続でやらないようにしましょう。

なぜなら筋トレの強度や行う部位によりますが、毎日連続で行うことが逆効果になることがあるからです。

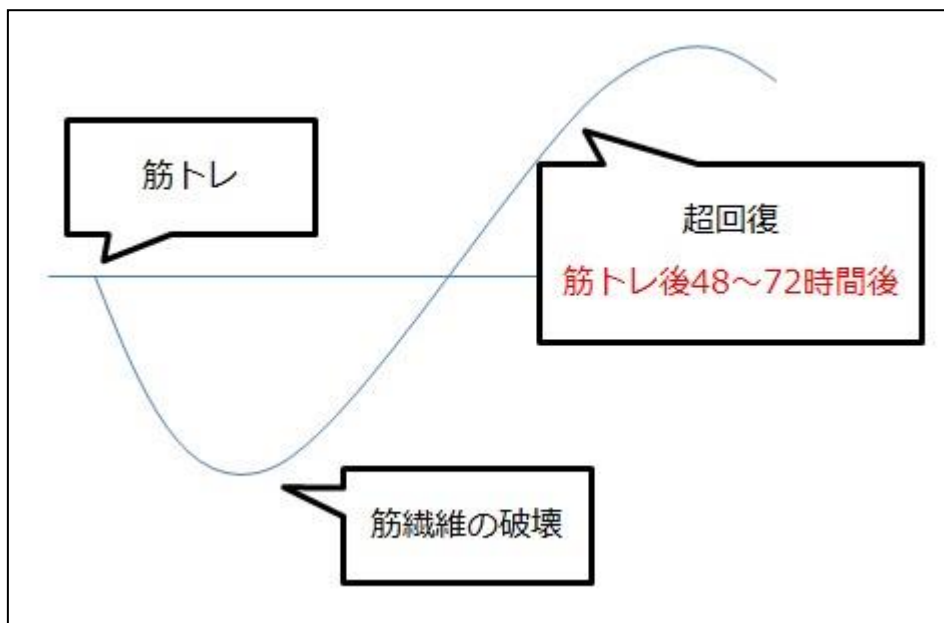
「超回復」という言葉を聞いたことがあるかもしれませんが、改めてここでも説明します。

筋トレをすることで、筋繊維が破壊されます。

筋繊維が破壊されると、筋肉は「壊される前よりも強くしよう」と思い、

以前よりも強い筋肉を作りだそうとします。

この働きを「超回復」といいます。



超回復は筋トレ後、48~72 時間後に行われるとされています。

ただ、超回復が行われる前に再度筋トレをして筋繊維を破壊してしまった場合、超回復が

行われません。

大きくなりかけていた筋繊維を破壊してしまうので、筋肉は大きくなりません。

なので、出来れば筋トレをする日は2日～3日ほど間隔をあげましょう。

・太りにくい体を作るための、ある4つの方法

ここでは、ダイエット効果をさらに高める4つの方法をお伝えしていきます。

普段の生活の中に以下の4つを取り入れることで効果が高まります。

- 1. タンパク質を一定量摂ること**
- 2. 脂質も一定量摂ること**
- 3. むしろ1日6回食べること**
- 4. 食べる順番を意識すること**

できれば4つとも意識して実践して行って下さい。

この4つのポイントを普段から意識することでより太りにくい体を作り上げることができます。

・タンパク質を一定量摂取する

タンパク質を適量摂取することで筋肉を作る材料になってくれます。

リバウンドを防ぐためにも、タンパク質も一定量摂っていきましょう。

以下、糖質が少なくたんぱく質を多く含む食品を リストアップするので参考にしてみてください。

食品名	糖質量	たんぱく質量
サラダチキン 100g	約 0.3g	約 23g
卵 (1 個)	約 0.6g	約 6g
まぐろ 100g	約 0.1g	約 26g
さんま 100g	約 0.1g	約 25g

・脂質も一定量摂ること

1 日の脂質量の目安は次の通りです。

$$1 \text{ 日の脂質摂取量目安} = \text{体重 (kg)} \times 1 \sim 1.5\text{g}$$

なぜ上記の量の脂質を摂る必要があるのでしょうか？

それは脂質が不足すると体の調子が悪くなることがあるからです。

体に必要なビタミンには、水溶性のものと脂溶性のものがあります。

水溶性のビタミンは水に溶けて体中に運ばれますが、脂溶性のビタミンは「脂」にしか溶けません。

脂質が不足するとビタミンが体中に廻らず、便秘になったり、体の調子が悪くなることもあるんです。

だからこそ脂質もしっかりと摂取することが大切になってきます。

ただ、だからといって脂質を大量に摂取すると、中性脂肪の増加につながるので注意が必要です。

食品名	糖質量	脂質
ツナ缶 (1 缶)	約 0.2g	約 35g
鶏肉 100g	約 0g	約 13g
豚肉 100g	約 0.1g	約 35g
牛肉 100g	約 0.4g	約 24g

目安量を守っていきましょう。

以下、糖質コントロール中にオススメの糖質が低い&脂質量が高い食品をリストアップします。

こちらをあわせて参考にしてみてください。

・むしろ 1 日 6 回食えること

食事を 6 回に分けると何がいいのかというと、血糖値を一定に保ってくれる効果があるんです。

ここでいう食事回数は、何か食べ物を口にしたら 1 回とカウントします

(間食のタンパク質やおやつも 1 食とカウントします)。

血糖値を一定に保つことで、脂肪増加を抑える効果が期待できます。

血糖値が急上昇すると、脂肪が増えやすくなるのです。

なので、出来る限り糖を脂肪に変換させないためにも、いかに血糖値を急上昇させないか、

いかに血糖値を一定に保つかが重要になります。

※食事回数を増やす際の注意点！※

1 日の食事回数を 5~6 回にする上で、一つ注意点があります。

それは、1 日の総カロリー量は増やしてはいけないということです。

例えば、普段 1 日 3 食で 1800 カロリー摂っていたとしたら、1 日 5~6 食にしても摂取するカロリーは 1800 です。

1 日 3 食の時の食事量よりも食べる量もカロリーも増やしてしまうと、栄養の過剰摂取につながり、消化しきれない栄養素が脂肪に変わってしまいます。

1 日の総カロリーは変えず、5～6 回小分けにして食事をしていきましょう。

・ 食べる順番を意識すること

食べる順番を意識することで、脂肪の増加をある程度防ぐことができます。

先ほど、太らないためには「血糖値をいかに急上昇させないか」ということをお伝えしました。

その血糖値の上昇を防ぐ効果が期待できるのが、「野菜」なんです!

野菜には食物繊維が多く含まれ、食物繊維には血糖値の上昇を緩やかにする効果があります。

なので、食事をする際は野菜から食べることを意識していきましょう。

・最後に

ここまで読み進めてくださってありがとうございました。

ファスティングの全体像を把握してもらったことで、具体的にどの期間に何をすればいいのかがわかっていただけたかと思います。

何か迷った時はこのマニュアルを読み返してみてくださいね。

ベルタ酵素ドリンクにはプロのサポートもついていますのでこのマニュアルと合わせてダイエットに取り組んでみてください!

このマニュアルがあなたのダイエット成功の役に立てることを願っております。

ありがとうございました。

なつき