

ダイエット成功習慣



これだけ覚えれば OK!

ダイエット 1 週間管理術

● はじめに

こんにちは。なつきです!

今回はこのプレゼントを受け取ってくださってありがとうございます。

まず、このプレゼントを受け取って下さったあなたはとてもセンスがいいです!

それに加えて行動力も素晴らしいです。

きっとあなたは

- 変わりたい
- モテたい
- 痩せたい
- 美しくなりたい

など色々な思いを持ってこのレポートを読んでいると思います。

まず自ら行動してこのレポートを読んでいることに自身を持ってください。

“やらなきゃ“と思っててもなかなか行動できないのが人間ですからね。

しかしあなたは**第一歩を踏み出しました。**

それってとても意味のあることです。

私だって今でこそこうやってダイエットのアドバイスなどをさせてもらってま

すが

以前は本当に自分にだらしなくて、ぐーたらしてるような人間でしたから笑

ということで私も

理想の自分を手に入れるために一歩踏み出したあなたを精一杯応援して

サポートできればなと思っております!

是非、仲間として美しい体作りを頑張ってください!

● このレポートについて

このレポートでは**私のダイエット体験や、プロのダイエットトレーナーの方に教わったことをそのままお伝えしていきます。**

その第一回目として、ダイエットをやるうえでまず頭に入れておいてほしいこ

とをお話していきますね。

少しずつ実践していくことで体もじょじょに変わっていきますので一緒に頑張
っていきましょう!

このレポート内容を実践していくだけで「**気が付いたら痩せてた?!**」なんて
ことにもなるでしょう。

きつい思いなんてせずに**”気が付いたら”痩せてる**ってのを目指しまし
ょうね!

ということで早速内容に入っていきますね。

● **ダイエットの基本中の基本**

ダイエットは1週間単位で考えるべし!!!

まず、ダイエットの基本中の基本なんですが

ダイエットは1週間単位で考えてください。

これはめちゃくちゃ大事なことです。

私がダイエットをやっててなかなかうまくいかなかったときってのは

- 1か月後には5キロ痩せてやる!!!
- めちゃくちゃ筋トレとか運動とかしたら3日で2キロくらい落ちるんじゃないか???

なんてことを考えていました。

こういう無謀な計画は絶対に行けません。

特に

○か月で何キロ痩せる

っていう目標を立てる人はとても多いです。

けど**これはNGです**。

一見しっかり目標を立てれているように思えがちですが、これじゃダイエット

は続かないんですよね。

逆に短すぎてもダメです。

3日で3キロ痩せる!!!

みたいなのも NG です。

そういったダイエットは体にとっても負担がかかります。

じゃあなんで1週間でダイエットの計画を立てる必要があるのでしょうか？

● そもそも1か月単位でダイエットを計画すると…

これはダイエットに限ったことではないんですが

1か月単位で目標を設定しても途中でなあなあになります。

続かないんですよ笑

人間という生き物は楽をするようにできてます。

楽であれば楽なだけ楽ことをしようとします。

サボり癖があるっていったらわかりやすいですかね。

そういった人間の本能的な部分を考えても

1か月単位で考えるととっても失敗しやすいのです！

体重を落とすって思うとどうしても

- 長い時間をかけなければダメ
- ゆっくり地道にコツコツと

なんて考えてしまいがちです。

実際に以前の私もそうでした。

1 か月でしっかり計画を立てて健康的に痩せよっと!

みたいな感じでしたが・・・

その計画が**一回も達成されたことはありません**でした笑

- **1 週間単位で“ゆるく”計画すれば成功する!!!**

ということで1週間単位だと長く見積もりすぎで

3日とかだと短すぎて体に負担がかかります。

だから**1 週間がベスト**なのです!!

そしてこの1週間管理術の最大の特徴が

計画が達成できなくても全然 OK!

今日はサボってもいいやーっ!

てことが可能というところにあります。

・・・は??

って思った方がほとんどですよ笑

詳しく説明しますね。

1週間単位で計画を立てて

3日目に食べ過ぎても7日目までに何か我慢できれば OK!

という考え方なんです!

1週間以内にプラスマイナスゼロ or マイナス

の状態に持っていきます。

だから、3日目で食べ過ぎようが、7日目で食べ過ぎてしまっても

1週間の間どこかで我慢できれば全く問題ないんです!

これは筋トレとかジョギングをするときも同じです。

水曜日と金曜日には筋トレする!

とかではなく

1週間のうち2回は筋トレする!

みたいな感じで考えます。

ガチガチに予定を立てると達成できないですし

達成できなかったときの罪悪感もすごいですし

挫折しますし

続かないですし

もういいやーってなりますし…

計画をきちっと立てれば立てるほどいいことがないんですよ!!笑

だからダイエットをするときは常に1週間で考えてください。

そして神経質になりすぎずにゆるーく考えましょう!

このゆるーくってのが大事ですよ!

真面目な人ほどきっちり計画を立ててしまいがちですが、ダイエットにおいてはかえってよくないです。

美しい体を手に入れるためにも完璧主義は捨てましょうね!

1週間単位の計画を3回繰り返せば1か月です。

6回繰り返せば2か月がたってます。

どうですか?意外と早く感じませんか?笑

私はこの考え方を知ったときは結構衝撃でしたね笑

「なんかいけそう…!」って思えたんです。

というか実際にやってみると行けました笑

90 日後には 5.7 キロも体重を減らすことに成功していたんですからね笑

そしてもう一つ 1 週間管理術のすごいところは・・・

ダイエットが継続しやすい!

というところですよ。

そもそもダイエットがうまくいかない理由って

計画がうまく立てれない or 計画通りに行かない

というのがほとんどなんです。

ダイエットがうまくいかない人の **90%以上**が上記の理由で失敗しています。

と、いうことはですよ??

ダイエットが計画通りに行けば残りの 10%に入れちゃうわけですよ!

痩せられるんです!!

1週間管理術はゆるく計画を立てればいいですし、仮にその日決めておいた内容が達成できなくても1週間以内で帳尻を合わせればOKなので

めちゃくちゃ計画を立てやすいし、実行しやすい訳です。

仕事や家事をしているとどうしても計画通りに行かないことってあると思うんですが、この1週間管理術だと生活のリズムにも対応できます!

まさに女性の味方のような考え方がこのダイエット術なんですよ。

1週間管理術すごいです。

今何かダイエットをしているのであればこの考え方を取り入れてみてください。

この考え方でダイエットをしていくだけで成功率は大きく変わってきます。

私も実際にこの1週間管理術を使っています。

仕事でもこの考え方は重宝しています。

1週間単位でゆるく考えることができるようになったことで心にも余裕が生ま

れて、いろいろと焦ったり予定に追われることもなくなりました。

是非、この1週間管理術をつかってダイエットしてみてくださいね!

● 最後に

ここまでお付き合いいただきましてありがとうございました!

これから一緒に美ボディを手に入れるために頑張ってください!

そして、私のダイエット通信の中では**おすすめのダイエット方法**も紹介していきます。

その方法では綺麗な体はもちろんのこと、きれいなお肌も手に入れることを目的としていますので見逃さずにチェックしてくださいね!

そして最後に私からのお願いがあります。

それは、**私のダイエット通信に報告が欲しいんです。**

今日はチョコを我慢した!

今日のご飯食べすぎちゃった!

とかなんでもいいです。

なんでこんなことをお願いするのかといいますと

あなたのモチベーションを保つためです。

このレポート内でも話しましたが、人間ってどうしても楽をするようにできて
ます。

もしかしたらダイエットをされていてサボっちゃうときが来るかもしれません。

そんな時に私のダイエット通信にメッセージをくれたら、私が何かアドバイス
できますし

相談にも乗ることができます。

せっかく一歩踏み出してここまで読み進めてもらえたわけですから

私としてもどうにか成功してほしいという思いがあります。

ダイエットを成功させるためにも是非メッセージをお待ちしております!

もちろんその他質問なども受け付けていますので是非!

それではこれからよろしくお願ひしますね!

・なつきのダイエットブログ公式サイト↓

<http://xn--o9jzh9dxdv13qdhoj3erv0f.com/>