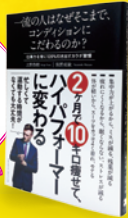


大事な日までになんとかしたい!

# 一週間でカラダが生まれ変わる 特別プログラム!



今だけ  
購入者限定  
プレゼント



## Day 1

6:00 起床

水分の多いフルーツをお腹いっぱい食べる

6:30 リンゴ2個、みかん5個

13:00 バナナ2本

16:00 バナナ1本

22:30 入浴

22:30 就寝

1日頑張った自分とカラダを休ませてあげましょう



## Day 2

6:00 起床

6:30 リンゴ1個、グレープフルーツを2個絞ってジュースに

12:30 バナナ2本

17:30 みかん5個

22:30 入浴

23:00 就寝

カラダへのご褒美として湯船に浸かって休ませてあげる

今日1日を振り返ってから寝ましょう



プログラムを始めるにあたって

## 日々の選択が 未来のあなたを創る

これまでと同じ選択をしていては同じ結果になります。  
正しい選択をして本当に得たい未来を手に入れましょう!

- 毎晩寝る前に、一日で口にしたもの全てと口にした時間を書き出す  
(アメ、ガムはもちろん、飲み物も)  
→ 書き出すことで無意識に口に行っていることを認識して、無駄食いをなくす。
- 毎朝、今日の自分のコンディションが何点か点数をつける  
→ 今日の自分が何点かを知ることで、無駄食いや遅寝をしないように意識できる。
- 毎朝体重と体脂肪を計測して記録する  
→ 体重などの数字目標よりも、納得いく内容の1日を過ごせたか?を重視する。

●効果には個人差があります ●持病をお持ちの方は主治医に相談しましょう

## Day 6

Check!

外せない飲み会の予定が入ることもあると思います。飲み会の予定がない場合はday1~5のように過ごしましょう。

6:00 起床

7:00 いちご1パック、リンゴ2個

10:00 みかん2個

13:00 みかん2個

17:00 野菜サラダ

19:00 居酒屋にて サラダ、刺身、キムチ、枝豆、焼き魚、ビール一杯

例え飲み会の場合でも野菜サラダから食べることは出来ます。意識して野菜から食べましょう!

23:30 入浴

24:00 就寝

お酒を飲んだ時は心臓に負担がかかるのでシャワーだけにしておく

