

ダイエットのすすめ!

世の中には星の数ほどダイエット方法があります。試したこともあるのになかなかやせないのはなぜ??そう簡単にやせられるわけないよ!とお考えのあなた、やせる理由を知らない.....それだけです!

やせないことには理由があります。

ダイエットでまず第1番にやらなければならない事、それは知識の吸収と正確なダイエット理論です。ご自身の健康維持や、より美しくなるためには何キロ位落とせばよいのか、また人それぞれ生活習慣及び食習慣が違います。なぜ太ってしまったのかその原因を知り、改善方法を見直していきます。なんとなく送っている毎日の生活の中にこそ太る原因が隠れています。その原因がわかれば、あとはその改善方法及び対処方法を実践していくのみです。

さあ、あなたもダイエットマスターと一緒に実践していきましょう!

ダイエットマスターの 手紙deダイエット! レコーディングダイエット

食事日記			
時刻	献立	めやす	どんな気分
07:30	ごはん	1/2ぜん	二日酔い
07:45	味噌汁	豆腐1/6丁、わかめ	
	納豆	1パック、長ネギ	
08:18	日本茶	1杯	
10:00	コーヒー	ミルク、砂糖なし	たばこ1本 まだすっきりしない
12:30	山菜うどん		食事中に
14:30	コーヒー	ミルク、砂糖1/2	

2ヶ月分
オトク!!

月額
¥2,000

年額料金
¥20,000

まずは無理なく

※画像はイメージです。実際のレコーディング用紙と異なる箇所がございます。

3ヶ月で - 3 kg

カウンセリングダイエットのご案内

はじめに

ダイエットの基本はまず「自分を知ること」からはじまっていきます。自分の生活習慣の特徴は自分自身が1番よくわかっていると考えがちですが、一度記録をつけてみると驚くほど多くの問題点を見落としていることに気がつくものです。自分自身の生活習慣を第三者の視点で客観的に分析してもらい、これが肥満の原因なのか、解消してリバウンドを防げるかどうか調べていきます。

内容

専用のレコーディング用紙に毎日の食事や体組成のデータを記入・郵送

食事内容・生活習慣のアドバイス

アドバイスに沿って食生活・生活習慣の見直し

この繰り返しを3ヶ月間
続けましょう!

食事日記			
時刻	献立	めやす	どんな気分
07:30	ごはん	1/2ぜん	二日酔い
07:45	味噌汁	豆腐1/6丁、わかめ	
	納豆	1パック、長ネギ	
08:18	日本茶	1杯	
10:00	コーヒー	ミルク、砂糖なし	たばこ1本 まだすっきりしない
12:30	山菜うどん		食事中に
14:30	コーヒー	ミルク、砂糖1/2	

※画像はイメージです。実際のレコーディング用紙と異なる箇所がございます。

お申込

E-mailまたはFAX、おはがきでお申し込み下さい。

ご案内書(申込用紙)をご郵送致します。

【Mail】 musasi33@cello.ocn.ne.jp 【Fax】 048-648-5809

【おはがき】 〒330-0802 埼玉県さいたま市大宮区宮町3-14 有限会社イーエムフーズ スポーツ事業部

料金

6,000円/3ヶ月となります。お支払いは、銀行振り込みとなります。

※3ヶ月単位の内容となり、1ヶ月のみのお申し込みは出来ません。

食生活の記録をつけるだけですから、最近メタボが気になるご主人に代わって奥様が出来ます。皆様の健康管理・メタボ対策にお役立て下さい。