

Chiharu式ラストダイエット講座

Lesson 1

【ラストダイエットとは？】

はじめまして

ラストダイエットコンサルタントChiharuです。

この度は数あるダイエットサービスの中から私のダイエット講座をお選びいただき、ありがとうございます。

あなたの時間をムダにしないよう、かんたんシンプルに「ラストダイエット成功の秘訣」を完全無料でお届けします。

私の自己紹介は、[ブログ・紹介ページ](#)をご覧ください。

- [ブログ](#)
- [紹介ページ](#)

私は、ダイエットに200万以上かけても痩せない「ダイエット劣等生」でした。

37歳3人目産後。人生マックス70kg超。そこから、頑張らずに22kg痩せました。

その方法は、本当に楽だったんです。

- ・ チョコやポテチ、好きなものを食べ放題
- ・ しんどい運動ゼロ
- ・ やりたくないことはやらない
- ・ サプリ、痩身機械など一切なし
- ・ DIETにお金や時間がいらぬ

飽き性、ズボラ、食いしん坊の私には最高の痩せ方です。同時に、思いました。

「このダイエットは、悩めるダイエットーさんを救える！！！」

即ダイエットコンサルタントに転身。以降、4年で400名以上のダイエット女性をサポートし、8割以上の受講生さまが「楽痩せ」を体感されています。

私の想いは、当時から変わりません。

「ダイエットーさんを、救いたい」

Chiharu式ダイエットは、今までのツライダイエットの常識をブチ破る「非常識なDIET」です。

今まで上手くいかなかった方ほど、楽しく成功していただけると確信しています。

ダイエット講座といっても、つらさ・我慢はありません。

力を抜いて、リラックスして。
お気に入りのお茶でものんで、楽しくご覧
ください♡



ラストダイエットとは？

私は楽に痩せて、わかったことがあります。

「普通のダイエットとラストダイエットは、180度違うものだった。」

一例をあげます。

普（普通のダイエット）） ツライ
ラ（ラストダイエット）） 楽しい

普） 我慢
ラ） 自由

普） 食べたらダメ
ラ） 食べていい

普） 運動しましょう
ラ） 運動しなくてもいい

普） 糖質は控えましょう
ラ） 糖質食べたいならどうぞ

普） 体重は毎日測りましょう
ラ） 体重は重要でない

普) ○○やりましょう、△△はダメ
ラ) 人により違うし。

普) この食事法に従ってください！
ラ) 嫌ならやらなくてOK♡

普) お金がかかり続ける（サロン、ジム、
サプリなど）
ラ) 基本フリー（体一つでできる）

普) 食べ放題は太るから行ったらダメ
ラ) 外食するなら食べ放題がおすすめ

普) 目標体重のために努力痩せ
ラ) 気付けば自然痩せ

ほんの一部ですが。

いかがでしょうか？

これが、ズボラ女が楽痩せできた理由で
す。

こんなに楽チンなら、あなたも「できそう」だと思いませんか♡



実際、やってみたら本当に楽です。

素直にやった人だけが、その楽さにビックリすると思います。

※ただし。レッスン内容を理解して実践することが前提です。

楽痩せには「コツ」があります。

コツを知らず、ただ好きなもの食べまくればおそらく太るので、ご注意ください。

まずはこの無料レッスンで、コツをつかんでください。

【アウトプットのすすめ】

この無料講座は、アウトプットをお勧めしています。



アウトプットとは＝受講後の感想や気づきを、自分の言葉で伝えること。

実際に、うちの受講生さまでも**アウトプットが多い方ほど、成果が出ています。**

【質問・アウトプット】

- LINEからは[こちら](#)
- フォームからは[こちら](#)

【ラストダイエット成功の秘訣】

この後の講座でもお伝えしますが。
ラストダイエットは、思考が9割です。

「私はダメだ」「どうせ上手くいかない」
そんな思考状態で、ダイエットを頑張っても、続かなくて挫折します。

ラストダイエットは、思考9割

あなたが今まで、ダイエットに成功できなかったのなら。原因はおそらく「思考（マインド）」だと思います。

自己流ダイエットで、一時的に痩せることは簡単です。でも、続かないのです。

人生最後のダイエットは、思考を変えてツライダイエットを「終えること」です。

「思考を変えるなんて、難しい」
と思われるかも知れません。

ですが、あなたは。

1人では、ありません。

私は、あなたの真横でがっつりサポートしたいくらいの想いで、あなたを応援しています。

ダイエットさんがラストダイエットに成功する瞬間が、最高の幸せだからです。

なので、本気でメソッドを無料提供いたします。これで本当に「人生最後」にしてください！

この講座であなたにお伝えする内容を、素直に実践していただければ、あなたも人生最後になります。

ツライ我慢のダイエット、痩せてはリバウ
ンドの「地獄のダイエット」は、もう終わり
です！！

笑ってハッピーに
アフターダイエットライフを、
楽しみましょう♡

