

Chiharu式ラストダイエット講座

Lesson 2

【ラストダイエット成功へのルートマップ】

Chiharuです。

レッスン2の受講、ありがとうございます。
す。

このレッスンでは、
「ラストダイエット」成功ルート（道筋）
をお伝えします。

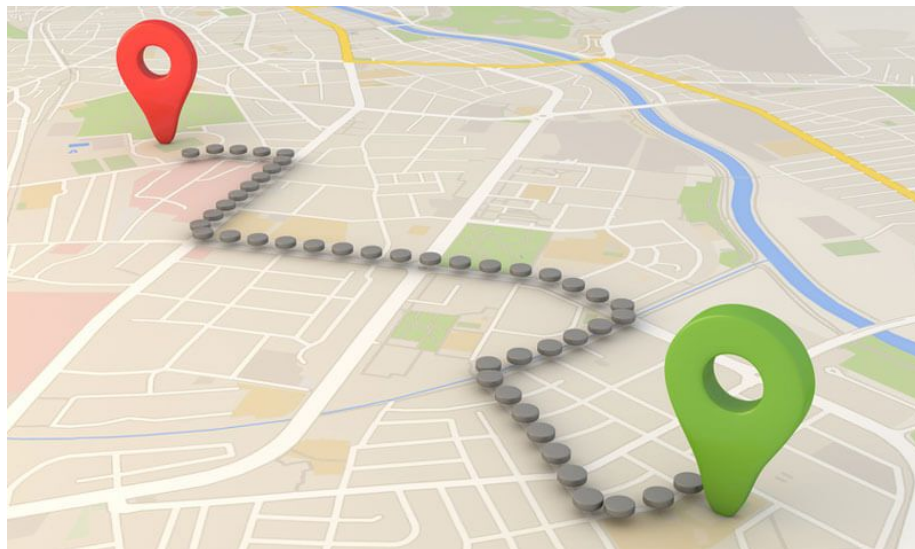
多くのダイエットターさんが

「私は何をどうしたら痩せるのか、分らないんです」

といいます。これは、言い換えると
成功ルート（道筋）が分かっていない状態
です。

旅行でも、目的地への行き方がわからない
と、不安ですすめませんよね。

ということは。成功へのルートマップがあ
れば、あなたも迷いなくDIETに成功できる
のです。



それも、ツライダイエットではなく。
楽しくハッピーな成功ルートです。

成功へのルートマップが手に入れば、あとは、やればいいだけです♡

例えば「ハワイのワイキキビーチに行きたい」場合。

今いる現在地から「ワイキキビーチ」まで「**楽にいけるルート**」を調べて、必要なチケットを手配したり。空港からビーチまでのバスやタクシーの乗り方を調べます。

「**楽ちゃんルート**」がわかれば、あとは行くだけ。

ダイエットも、同じです。

楽痩せルートマップを手に入れたら、やれば楽しく成功できるのです！

ラストダイエットは
普通のダイエットと違います。

→まず、**ルート**が違います。

多くのダイエットターさんは、**ツライ我慢の
ダイエット**を選んで失敗しています。



当たり前です。
ツライルートなんて、続きません。

ズボラさんは、特に！ツライダイエットなんて絶対NGです（汗）

→あとは、**ゴール（目的）が違います。**

普通のダイエットゴール：痩せること
ラストダイエットゴール：終わること

ラストダイエットは、
終わるためのダイエットです。



終わるといっても、
痩せたら終わるものではありません。

ツライダイエットを終わりにする
のです。

あなたも、ご経験あると思います。

ツライ我慢のダイエットでは、痩せても一時的。すぐにリバウンドしてしまいます。

リバウンド確約のダイエット



そんな「意味のないダイエット」を、あなたは続けたいでしょうか？

あなたの時間やエネルギーを、そんな意味のないダイエットに費やしていきたくないでしょうか？

意味がないどころか、人生のムダだと思いませんか？

そのためにも、**楽♡に成功する**ラストダイエットルートマップを手に入れて

1日も早く
ラストダイエット成功してください。



それでは、いよいよ。

ラストダイエット成功ルートマップを、あなたに伝授いたします。

その前に・・・。

過去に失敗したツライダイエットを思い出してみてください。

- ・我慢しないといけない
- ・好きなものが食べられない
- ・グラム単位で食事管理
- ・夜ごはんは食べちゃダメ
- ・お菓子は絶対だめ
- ・夜20時以降は食べない
- ・腹八分で我慢
- ・毎日30分トレーニングしないといけない

・・・やってられませんよね。

私は、1日も続きません（笑）

安心してください。

-22kgズボラ女式・成功ルートは
ズボラさんほど上手くいく♡

簡単シンプル3ステップです。

ステップ1：自分を知る

ステップ2：正解を知る

**ステップ3：ストレスを笑いに
変える**

これだけです。
この3ステップ実践で、あなたのダイエットが今度こそ、、、

人生最後に、なります！



Chiharu式ラストダイエットは
我慢や制限が一切ありません。

好きなものを食べていいし、
運動嫌いなら、しなくていい。

お金がかかり続ける
サプリもジムもいりません。

こんなに楽しくハッピーなダイエットなら、やめたくないですよね♡

「やめる理由がない」
だから、人生最後になるのです！



成功へのステップは、**3つ**だけ。
私を信じて、ついてきてください。

「自信が持てない」「やっぱり不安」そんな時は、遠慮なくご連絡ください。

1人で頑張らなくて大丈夫です。
あなたは、1人ではありません。

私と一緒に、
楽しくハッピーに成功しましょう。

