

# Chiharu式ラストダイエット塾

## Lesson 6

### 【ラストレッスン】

---

Chiharuです。

ついに最終レッスンです。ここまで続けてくださり、ありがとうございます。

予想以上に意味不明で、驚かれたかもしれませんが ^^ ；

でも、ここまで来たあなたは「ラストダイエット成功者」間近です！

わからないことは質問いただき、**楽しく**  
**ハッピー**♡で成功しましょう。

成功の秘訣は

【継続（くりかえし）】です。

この手の講座は、

1回学んでも忘れます。

ぜひ、何度も復習して、

あなたのモノにしてください。

復習

【ラストダイエット成功】への3ステップ

覚えているでしょうか？

ステップ1：〇〇を知る

ステップ2：〇〇を知る

# ステップ3 : ○○○○を○○に変える

忘れた方は、前のレッスンをご覧ください。

---

普通のダイエットは、  
こんなステップやりません。

指導者のいう通り  
「やってください」だからです。

## ちやうから

だから、

**普通のダイエットでは  
人生最後にならないんです！**



私は22kg楽痩せして  
「そこ」に気付きました。

**思考や分析は、  
自分を知るために絶対必要です。**

それはダイエットも同じ。

だって。

ダイエットって、  
自分の体を変える行為です。

自分の体は  
自分が一番わかってないと  
いけないんです。

自分の体は  
自分で治せるし  
自分で痩せれる。

なのに、あなたが  
食べるものや量を

他人に決めてもらって  
良いでしょうか。

あなたが、  
何をどうやれば  
人生最後にできるのか。

その方法を知る人は、  
世界に1人しかいません。



あなたです。

他人の言いなりは、

あかん。

人マネも、あかん。

そんなダイエットでは  
いつまでたっても  
ダイエットは終わりません。



人生最後のダイエット  
成功の鍵は

# 自己分析力

です。

さらに  
何が正解かを学んだり  
思考の癖を修正することも  
大事です。

- 1 : 自分を知り
- 2 : 正解を知り
- 3 : ストレスを笑いに変える

この3ステップ  
すべて、必要です。



この3ステップをマスターして

ツライダイエットを  
楽しくハッピーに実践できれば

頑張ってる感なく  
楽しく結果を出せます。

あなたは、ただ  
3ステップをマスターして

**世界で一つだけの楽痩せパターン**を

楽しく続けるだけで  
いいんです。



私は、

人生最後のダイエットは、  
痩せることがゴールではないと  
思っています。

本当のゴールは

あなたらしく

ハッピーに生きる。

ここに尽きると  
思います。

多くのダイエットさんは  
苦しんでいます。



例え、我慢して

痩せたとしても

苦しいことは  
続きません（リバウンド）

そしてまた、  
苦しいダイエットが  
始まるのです。

**そんな人生で、  
良いのでしょうか？**

私が思う  
本質的な痩せ方は

あなたらしく  
楽しくハッピーに生きることです。

## 結果

あなたの心とカラダに  
良いエネルギーが流れ、

自然とカラダが整い、

自然と健康的な食事がしたくなり  
自然と体を動かしたくなります。



すると、、、



「あれ？痩せたかも」と  
うれしい気付き

久しぶりにあった  
友人からは



「え？どしたの？  
すごい、痩せたねー！」

とビックリされたり。

パートナーから  
惚れ直されたり♡

そんな人生が  
あなたも叶います。

Chiharu式  
ラストダイエットなら  
叶います。

ぜひ、今日から  
3ステップを実践して  
楽しく成功してください。

そして、  
ツライダイエットは  
今日で終わりにしてください！



あなたの  
ラストダイエット成功を  
心から願っています。

最後まで受講いただき、  
ありがとうございました♡

ラストダイエットコンサルタント  
思考開花コーチ  
Chiharu