

## ～16日で-12キロ方法～

16日で-12キロ落としたリアルな方法をお伝えします。

このやり方はネットを探してもありませんし私が日本大会で3位を取るために行った実際の方法です。

本当に実在するリアルな方法です。

その中で16日にちで-12キロ痩せるために

「やったこと」「やめたこと」を事細かにご紹介します。

早速ですが、

日本大会3位までの

16日間の運動・食事のスケジュールです。

	運動	食事
1日目	パーソナルトレーニング2時間 +ポージングレッスン+日サロ	プロテイン+酵素
2日目	1時間ヨガ+トレーニング	プロテイン+酵素
3日目	2時間ヨガ+パーソナルトレーニング2時間	プロテイン+酵素
4日目	ポージングレッスン+40分パーソナルトレーニング+酵素風呂15分	プロテイン+酵素

5日目	ラジオ体操+朝風呂+朝日を浴びながらウォーキング1時間競歩+背骨の体操+40分パーソナルトレーニング+トレーニング1時間	プロテイン+酵素
6日目	ラジオ体操+朝風呂+朝日を浴びながらウォーキング1時間競歩+背骨の体操+2時間40分パーソナルトレーニング+トレーニング1時間	プロテイン+酵素
7日目	ラジオ体操+朝風呂+朝日を浴びながらウォーキング1時間競歩+背骨の体操+40分パーソナルトレーニング+トレーニング1時間+酵素風呂15分+1時間ヨガ	プロテイン+酵素
8日目	ラジオ体操+朝風呂+朝日を浴びながらウォーキング1時間競歩+背骨の体操+2時間パーソナルトレーニング+トレーニング1時間	プロテイン+酵素

9日目	ラジオ体操+朝風呂+朝日を浴びながらウォーキング1時間競歩+背骨の体操+2時間40分パーソナルトレーニング	プロテイン+マッスルマルチプレイヤー+水
10日目	ラジオ体操+朝風呂+朝日を浴びながらウォーキング1時間競歩+背骨の体操+ポージングレッスン+トレーニング1時間	プロテイン+マッスルマルチプレイヤー+水
11日目	ラジオ体操+朝風呂+朝日を浴びながらウォーキング1時間競歩+背骨の体操+2時間パーソナルトレーニング+ヨガ2時間	プロテイン+マッスルマルチプレイヤー+水
12日目	ラジオ体操+朝風呂+朝日を浴びながらウォーキング2時間競歩+背骨の体操2時間パーソナルトレーニング+トレーニング1時間+酵素風呂15分	プロテイン+マッスルマルチプレイヤー+水

13日目	ラジオ体操+朝風呂+朝日を浴びながらウォーキング2時間競歩+背骨の体操+2時間パーソナルトレーニング+トレーニング1時間+酵素風呂15分+ポージングレッスン	水抜き一日500ml以下プロテイン+マッスルマルチプレイヤー+水
14日目	ラジオ体操+朝風呂+朝日を浴びながらウォーキング2時間競歩+背骨の体操+2時間パーソナルトレーニング+トレーニング1時間+酵素風呂15分+ヨガ2時間	水抜き一日500ml以下プロテイン+マッスルマルチプレイヤー+水
15日目	2ラジオ体操+朝風呂+朝日を浴びながらウォーキング1時間競歩+背骨の体操+ポージングレッスン	水抜き一日500ml以下プロテイン+マッスルマルチプレイヤー+水
16日目	朝風呂	水抜き

です！

✓やったこと・やめたこと

→固形物を食べない厳選した計画的で考えられた運動をした。今回も運気を味方にするためにファスティングをしました。

(前提に普段からのトレーニングに、無添加生活を送っています)

今回もファスティング期間中の体調絶好調でした。

運氣も日を追うごとに味方してくれてました。

毎日がイキイキ、どんどん変わっていく自分の姿に楽しくてしょうがなかったです。

そして、

実際に-12キロ痩せた方法なので**同じように**やれば必ずあなたにも同じ結果は出ます。

間違いなく痩せる方法ですので  
あなたも絶対痩せなければならない時ぜひ試してみてください。

ちなみにいつも私はこのやり方で減量してます。

ダイエットの基本は食べるな動けですので、  
体重を減らしたければしょうがないことです。

体重だけなら食べるなですが  
メリハリボディ美ボディになりたいのであれば  
トレーニングは必須です。

そしてそのトレーニングも選んでいかないといけません。

自分がやりたければどうにでもなる。  
しかし、その方法がわからないだけ。

情報が溢れすぎていて何をやっていいかわからない。

何を信じていいかわからない。

こんな世の中です。

この方法を知っていて損は一切ありません。

✓体重がきになる。

✓すぐ変わりたい。

一瞬で人生変えたいあなたにこの方法をお伝えしておきます。

16日で別人に生まれ変わります。

私と同じ人間です。

本気になればやれないことはありません。

こんなやり方があるのか！

とっていただけたら嬉しいです。

この方法はあなただけにお伝えしているので極秘でお願いいたします🙏