

## ～特典PDF1週間-5キロ達成方法～

この方法で必ず一週間で-5キロ痩せることができます。

-5キロ痩せるには

**やり方（方法）と気合い（気持ち）**

さえあれば簡単に-5キロ達成することができます。

私が-5キロ落としたリアルな方法を特別にあなただけにお伝えしていきます。

ポイントはやはり食事と運動ですが、どんな食事とどのようなトレーニングをするのか。

食事と運動をどうコントロールするのか。

✓そしてなぜこの方法を選んだのかを詳しくお伝えしていきます。

（前提として）

普段から毎日講座でお伝えしているトレーニングと食事はしていました。

しかしカロリーは気にせず2500カロリーほどは取っています。食べたいものを食べまくっていました。

ですので1週間前まで大会で優勝できるような体とはほど遠く総合優勝なんて考えてもみませんでした。

しかし諦めませんでした。

やれることはやる。たった5日しかなかったけれど総合優勝できる体まで作り上げました。

人生変わるのは一瞬でした。

5日もあれば人生は変わるんだなとそのとき思いました。挑戦してよかった。心から思いましたね。

## 5日間の運動内容と食事を公開します。

	運動	食事
1日目	トレーニング1時間	酵素ドリンク合計600ml+プロテイン+水
2日目	酵素風呂15分+40分パーソナルトレーニング+トレーニング1時間+ヨガ2時間	酵素ドリンク合計600ml+プロテイン+水
3日目	酵素風呂15分+トレーニング	プロテイン+水
4日目	酵素風呂15分+トレーニング2時間+ヨガ1時間	プロテイン+水
5日目	酵素風呂15分+ヨガ1時間+トレーニング+ウォーキング練習	プロテイン+水

1日1キロずつ落ちていきました。

とにかく気をつけた事。体を冷やさない事です。

日に日に体重が落ちるのはもちろん肌も綺麗になります。  
メンタルも絶好調です。

ご覧の通り固形物は食べておりません。

私は、ファスティングという方法を選択しました。

なぜファスティングかというとももちろん5日しか期間がない  
ないこともありますが、運氣も上がるからです。

腹八分目で医者いらず、腹6分目で老いを忘れ、  
腹4分目で神に近づくという教えがあります。  
神に近づくとは「心身の機能が高まり、最高度に達する」  
ことを意味します。

何と言っても頭が冴えますし、  
お金と時間の余裕も生まれ無駄のない1日を送る事ができま  
す。

✓大会で優勝するにはやはり実力と運も必要になります。  
ですのでファスティングという方法を選択しました。

余談ですが、人生でも同じ事が言えると私は思います。

お金持ちがなぜ風水を大事にするか？  
運気を大事にするか？もそういう事だと思います。

**心と体はつながっています。**

断食は体のデトックス・運も味方につける事ができます。

私はこの方法が一番頑張れます。

**人生が変わるときは一瞬・ゆっくり良くなることなどない。**  
まさにその通りでした。

-5キロ痩せたいのであれば一気に頑張る。

✓痩せることはとても簡単です。

しかし痩せただけではメリハリボディは手に入りません。

なのでしっかりトレーニングする。

これがとても大事です。

まずは、痩せることにフォーカスするよりも  
(痩せること=体重)

体重ではなく

**見た目・メリハリボディになることに**

フォーカスしたほうが断然成功率が良いです。

ただこの方法で-5キロは必ず痩せます。

いざの時のためにこの方法を知っておくのも手です。

奥の手ですね。

なのであなたも人生を一瞬で変えたいと思うなら  
この方法はとてもおすすめです。

体に悪そうと思われる方もいらっしゃると思いますが  
むしろ絶好調なのであなたも是非一度は挑戦してみてください。  
さい。