

初めまして野中晴加（のなかはるか）と申します。

この度はラインに登録してくださって  
本当にありがとうございます。

早速ですが、今日は第1話ということで

今日のテーマは、

今あなたの目の前にあるチャンスについて  
お話ししていきたいと思います。

この、チャンスというものが一体なんなのか  
ということなんですけれども

**「女性らしいメリハリボディを手に入れてあなたの運命を変える」**

チャンスが来ています。

ということをお伝えしていこうと思います。

その前に、  
初めましての方も多いためですので  
ここで私の自己紹介からしていきたいと思います！

見返したい、人生を変えたいこの一心で  
ベストボディジャパンという健康美を争うコンテストに出て  
準グランプリを獲得しました。

そこからトレーナーという道に進みます。

2019年には  
スーパーボディコンテスト福岡大会1位年代別1 全年代1位オーバー  
オール総合優勝  
スーパーボディコンテスト日本大会3位

初代ミセスアースジャパン岡山県のボディメイク  
食事指導の講師を、務めさせていただきました。

今でこそ理想の体になる方法を編み出す事ができた私ですが・・・

とっても太りやすく筋肉質で悩みだらけの体でした。

トレーニングすればするほど理想の体とかけ離れていく現実  
にどんどん自信がなくなっていました。

トレーニング始めて良くなるどころか、  
悩みが増えていきました。

私は、女性らしい細いくびれたウエストに  
綺麗な腹筋の縦線、綺麗な丸いおしり、  
下半身は細く全体のバランスが良い体  
になりたかったのに、  
ゴツくて強そうな体になってしまいました・・・

恥ずかしい話ですがプロレスラー？  
進撃の巨人？

と言われた 経験が何度もあります・・・

それが嫌で何とか体を変えよう!

自分に自信をつけよう!

と思いトレーニングはするんですけどもなかなか理想の体にはなれませんでした。

そこで、自分ではどうしようもなかったのでパーソナルトレーニングに通いました。

通いつめていくと体に変化が・・・  
ん?こんなに足太かったけ・・・

その時の自分が一番わかるので、

トレーナーさんに

”むきむきになって嫌だ”

”太くなって嫌だ”

というと・・・

太くないし太くなんてなりませんから大丈夫です。

と相手にされませんでした・・・

しかし、そういうトレーナーさん結構いるかなあと思うんですけども、あれは、絶対に間違っています。

真面目にやったらやっただけムキムキになる人もいるし、やってもムキムキにならない人はならない。

プロレスラーって言われるのは  
すごく悔しくて、どうしてもなんとかしたくて。

沢山お勉強して私みたいな筋肉質の体質でも  
**”確実に”**女性らしいしなやかな筋肉で  
引き締まったメリハリ美ボディになれる方法を  
自分で編み出すことに成功しました!!!

そこからは一気に体型が変わって、  
細いくびれたウエスト、綺麗な丸いお尻、  
太くなった下半身は細く、もともと大きかった肩幅も  
気にならなくなるほどのバランスの良い体になりました。

頑張ってトレーニングしているけど  
なかなか変わらない体をどうにかしたい・・・

その苦しみを誰よりも理解しています。

私が一番やりたい事というのは、  
本物の情報を伝えて、もっとカッコいい、  
女性らしい体になりたいと思っている方の望みを叶え、  
**あなたの運命を変える**ことです。

私の話はこのくらいにして、本題に入っていきたいかと思えます!

現在、世の中ではいろんなトレーニング情報が出回っています。

インターネットで軽く調べただけでも、たくさんのトレーニング方法が出てくるかなあと思うんですけども・・・

しかしそれだけ多くの情報が出回っているにもかかわらず、その情報で実際に理想の体を手に入れられる人がいない。

と言うのは何故でしょうか・・・？

その答えはとても簡単でございます。

✔本当は効果のないトレーニング方法

✔いい加減な情報ばかりがたくさん出回っているからです。

わたし自身もホントにホントに変わりたくて  
高いお金を払ってパーソナルレッスンを受けていましたが  
理想の体にはなれませんでした。

そして勉強してからちょっと振り替えてみると・・・

その方法では変わらないよねっ。

っていう情報を伝えられていました。

何でそんなひどいことをするのか？

といいますと、

それはずばり本当のトレーニング方法を知らないからです。

それにコンテストで  
結果を出しているトレーナーさんがいないからなんです。

その時のわたしも知識がなくて嘘のトレーニング方法を、  
すべて鵜呑みにしてしまっていました。

もちろんお金も返ってきませんので、  
とても悔しい思いをしたのを今でもすごい覚えてます。

しかしそんな嘘の情報でもムキムキにならない体質の人っ  
てというのは変わったっと思ってしまいうんですね。。。

だから周りはその嘘に気付けない見抜けなくなってしまうんです!

ムキムキにならない人が勝手に変わっているだけなのに!!

私ももっと頑張らなきゃと思って、体に大きな負担をかけてハードなトレーニングをやっていた方もいらっしゃると思いますが・・・

それは絶対にやらないで欲しいです。

なぜなら、  
トレーニングに対して意地になってしまっただけで前よりもさらに悩みが増えてしまうからなんです。

そして無理なトレーニングは時には命にも関わります。

そして、変われたとしても心から健康的な体は作れません。

もしかしたらあなたも同じような経験をお持ちかもしれません。

でもそれはあなたが悪いのではなくて  
あなたを騙している方が悪いんです。

本物のトレーニング方法をすれば、  
ムキムキになりやすい体質でも下半身が太くても、  
形の悪いお尻も、くびれのないお腹も・・・

必ず女性らしいメリハリ美ボディに変わる事ができます!!!

そして私のこれから紹介する方法は、  
はっきり言ってめちゃくちゃ変わります。

コンテストという結果で実証しております。

ジムでのウエイトトレーニングもしません。

それでは従来のトレーニングと同じで  
結局体の悩みが増えてしまうからです。

ジムに行かずとも女性らしいメリハリボディが手に入ります。

うまくいけば私の様にコンテストに出ることも可能です。

結果を出している人から学べ。

トレーニングの常識かなあと思います。

私も色々な種類のトレーニングに挑戦してきましたが  
結果満足のいく体にはなれませんでした。

**しかし私の方法は違います。**

**どんな体でも確実にメリハリ美ボディに生まれ変わります。**

そして、一回メリハリ美ボディを手にとるとそう、  
簡単には崩れなくなります。

女性らしい綺麗な体のラインを作り出す事ができます。

そして理想通りのメリハリ美ボディ、  
自信が持てる体が手に入りあなたの運命は変わります。

もういちいち食べすぎたりを気にしたり、  
トレーニングしなきゃの劣等感をもったり  
頑張っている人と比べる事すらなくなります。

運命を変える体になる為に大事な事

それは  
「やってはいけないトレーニングを知ること」

なので、  
次回、女性らしいメリハリ美ボディになる為に  
やってはいけないトレーニングについてお話ししていきます。

是非、楽しみにしていてください。

最後まで読んでくれたあなたに  
私から豪華なプレゼントがあります!

プレゼントの受け取り方は、次の質問に回答するだけです。

この機会にしか受け取れない豪華なプレゼント  
ですので是非受け取ってください!

**それでは質問です。**

もし、あなたが女性らしいメリハリボディになって  
運命を変えることができたなら

- ・あなたはどんな風に変われると思いますか?
- ・どんな人生を歩みたいですか?

私は、体が変わっただけで、  
今まで人に合わせたり人の顔色気にして生きてきましたが  
好きな人の好きになろうではなく自分自身の好き、  
人に影響されない私らしい人生を歩む事ができていて  
人生が変わりました。

なのであなたも想像してみてください。

そしてその答えを私に教えてください。

それでは次回もよろしくお願いします。

最後までお付き合いいただきありがとうございました。