

**1日1分
超簡単！ダイエット**

**たったこれだけで
あなたも痩せられる！？**

この度は、『1日1分超簡単！ダイエット』を
ダウンロードしていただきまして誠にありがとうございます。

この『1日1分超簡単！ダイエット』は、文字通り、
1日1分で出来る簡単なダイエット方法が書いてあります。

本当に簡単なことですので、あなたもぜひお試しください。

簡単すぎて、あっけないかも知れませんが
そこはご了承下さい。

なんといっても、1日1分ですから。

では。

がんばって！！

\ (^o^)/

【1日1分 超簡単！ダイエット】

1日1分 超簡単！ダイエット、

その方法とは、

食事制限をする

運動をする

……ではありません。

もちろんもちろん、食事制限や運動はダイエットには大事なものです。
きちんと守っていれば、必ず痩せますし…

でも、食事制限や運動は、いくらなんでも1分じゃ出来ませんよね。

私がこのレポートで奨めているのは食事制限や運動ではありません。

そもそも、**食事制限のダイエットでは続かない！！**

って思いませんか？

もちろん**運動も続きません！！**

どちらも最初は意気込むんですがね。

そもそも、

ダイエットっていうのは続かないものなんです。

先にはっきり言ってしまうば。

「なに～だったらこのレポートは何なんだ～」

ってなことを思われてしまうかもしれませんが、まあ聞いてください。

ちなみに、あなたは今までダイエットを成功するまで続けたことがありますか？

「あっ、あるよ！」(ギクッ！)

では、食事も我慢しないで普通に生活できていますか。

「まっ、まあね……」(ヤバッ！)

その後リバウンドもしていませんか。

「ちょっとだけ…戻っちゃったかな」(もういいだろ！)

今後、ダイエットは必要ありませんか？

「ゴメンナサイ～～」

まあ、謝ることはちっともありませんが、

これは、あなただけじゃなくて、他にもものすごく多くの方が
ダイエットを続けられなくて悩んでいるのです。

なぜダイエットが続かないかといえば、

ダイエットって、強い意思を持って行ないますよね。

「キロになりたい！！」

「9号のサイズを着たい！！」

「とにかく痩せたい！！」

でもね、1つの強い意思ってのは長続きしないんですよ。ナカナカ……

わかりやすく言えば、
たとえば、スポーツ選手。

どんなにすごい人でも、だいたい30～40歳ぐらいで引退するじゃないですか。

それは、「現役で頑張る」という
強い意志がなくなる日が来るからなんですよ。必ず。

そのあとは、「コーチで頑張る」「監督で頑張る」など
意思が変われば、また新たに頑張れますが。

でも、「ダイエット」っていうのは一生ですよ。

基本的には、一生強い意志を持ち続けていなければならない。

ゴールがないんですね。

一旦痩せても、またリバウンドしてしまう。

だから、繰り返す。
結局、永遠に強い意志を持ち続けなければならない。

それがダイエットです。

でもね、

そんなこと、出来るわけないんですよ。

これは、べつに諦めでもなんでもなく、
何事も、無理しては続けるのは困難だということ。

私の場合は、続けていくことが出来ることをダイエットとして認めてます。

だから、私は無理な食事制限や過酷な運動は、
ダイエットとして認めてないですし、おススメしてません。

何となくご理解いただけましたでしょうか。

今回はこのことを書くつもりではないので、
このことを詳しく知りたい人は、こちらをどうぞ。

メールマガジン

<http://www.mag2.com/m/0000276046.html>

ブログ

<http://yasekata.livedoor.biz/>

私が管理しているサイトです。
続けることが出来るダイエットについて
たくさんかかれていますので、そちらをご覧ください。

今回のレポートは1日1分簡単ダイエットなので、
それを詳しく解説します。

【1日1分 超簡単！ダイエットについて】

はじめに1つ言っておきますが、
この方法で、必ず「痩せる」とは限りません。

「なんだぁインチキかよ！！」

って思うかもしれませんが、
どんな方法でも、必ず痩せるという保障はありません。

それがあったら病気です！

食事制限や運動は、痩せると思います。
でも続きません。
ダイエットは続かなければ失敗です。

そういう意味で、今回のこのレポート1日1分簡単ダイエットは、
続けるということを最優先にして考えてあります。

続ける・・・それが一番ダイエットに近道なのですから。

とにかく続けましょうね！！！！

【1日1分 超簡単！ダイエットの準備】

始めに用意していただくものが2つほどあります。

まず1つ目、
体重計です

おうちに体重計はありますか？

これがないと1日1分簡単ダイエットは出来ませんので
必ずご用意下さい。

もちろん立派なものでなくてもかまいませんよ。

電池の残量は大丈夫ですか？

2つ目は、
ダイエットグラフ表です。

ダイエットグラフ表とは、
以下のものです。

年 月

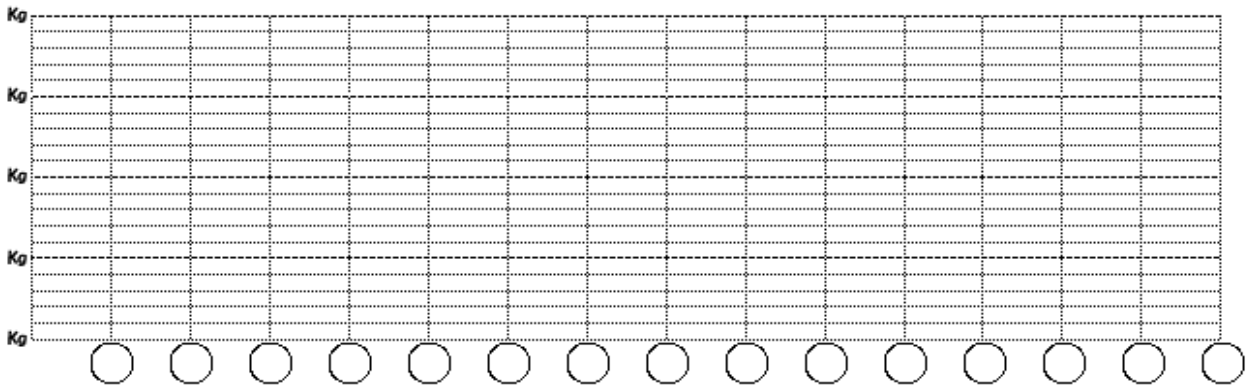
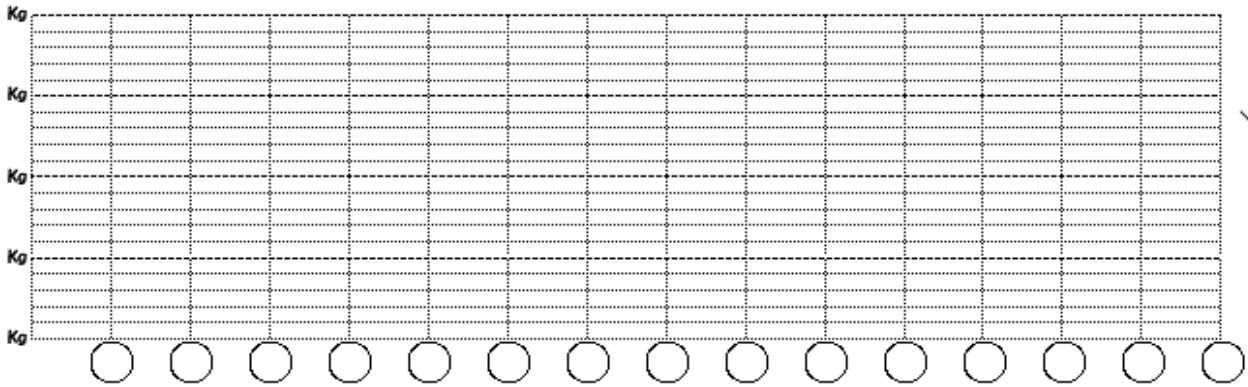
ダイエットグラフ表

目標体重

Kg



ヤ
セ
カ
タ
の
ス
キ
な
ス
\ (^o^) /



これをそのままプリントアウトしても使いづらいので、私のホームページからダウンロードしてください。

ブログ <http://yasekata.livedoor.biz/>

ちなみに、グラフ表は自分で作ってもいいです。別にこのグラフ表じゃなくてもいいです。

そして、とにかく目立つところに貼ってください。

以上で準備終了です。

あとは、お解かりですね。

毎日、体重をはかり、それを記録していくのです。

たったそれだけです。

どうですか、実質1分もかからないで出来ます。

「たったそれだけで痩せるの？」

まあ、「絶対に痩せる！」とまでは言い切れませんが、かなりの効果はあると思います。

なぜなら、あなたの頭の中に、
常にダイエットの意識が芽生えるからです。

先ほど、強い意志を持っては続かない、と書きました。

しかし、強くない意思ならどうでしょうか。

ダイエットの場合、強い意識を1つ持つよりも、ちょっとした意識をもつほうが、最終的に成功します。

1日1分超簡単ダイエットは、
強い意思もいらず、まさに簡単なので続けられます。

【1日1分 超簡単！ダイエットのやり方】

1日1分 超簡単ダイエットは、
まさに簡単すぎて、説明するまでもないのですが、

3つほど注意点をあげておきます。

1つ目は、

ダイエットグラフ表は、毎日つけること。

ダイエットグラフ表は、1か月分になっています。
最初に、1ヶ月分の日付を記入してください。

そして、毎日記入する。
これが、とても大切です

2つ目は、

毎日、同じ時間帯に体重をはかること。

グラフは時系列で見ていくものです。
毎日同じ時間帯じゃないとあまり意味がありません。

朝起きてすぐ
夜寝る前

など、最初に決めて実行してください。

3つ目は、

ダイエットグラフ表を、見える位置に貼ることです。

グラフをパソコンでつけたり、
携帯でつけていてはあまり意味がありません。

実際の「紙」を「壁」に貼ることがとても重要です。

さあ、もうあなたは1日1分簡単ダイエットを開始できます。

早速、明日いや今日から始めてください。

開始する前に、もう一度
1日1分簡単ダイエットおさらいしておきます。

毎日、同じ時間にはかった体重を、壁に貼ってあるグラフ表に記入する。

たったコレだけです。

たったコレだけであなたは痩せられるかもしれません。

いや、痩せる可能性がとても高いのです。

なぜ、こんなことで痩せる可能性があるのか。

それは、「紙に書く」ことが効果があるからです。

子供の学力を高めるある有名な本の中で、
インプットとアウトプットの関係について推奨されています。

勉強は、教科書を読むだけじゃなかなか覚えません。
ノートに書いてこそ、理解できるのです。

脳の記憶にはインプットとアウトプットがあります。

教科書を読むことがインプットで、
ノートをつけることがアウトプットです。

記憶をするには、アウトプットは欠かせません。
多くの方はインプットに頼りがちですが、
アウトプットはとても重要なのです。

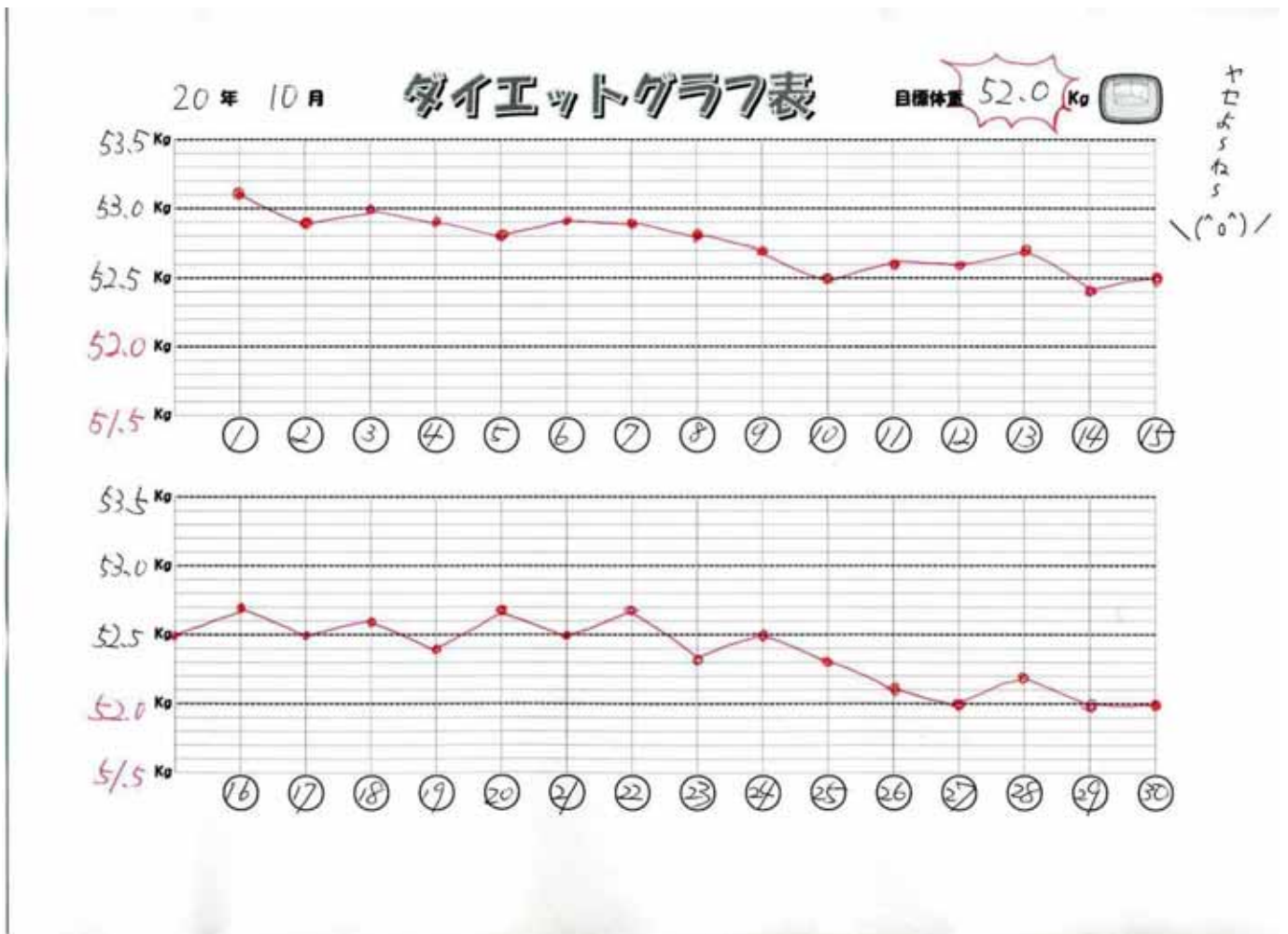
大人になればなるほど、アウトプットは不足すると言います。

べつに難しく説明するつもりはありません。

とにかく、「紙に書く」

これが、理屈抜きで効果が高いのです。

記入例



最初に、年月と目標体重と1か月分の日付を書きます。

次に、左に体重を何段階かに分けて記入します。

(1メモリが0.1キロか0.2キロになるように)

あとは、日々記入するだけです。

グラフは赤色など、目立つ色で記入しましょう！！

最後に、

1つ肝心なことを書き忘れていました。

それは、
グラフ表を見て、体重が減っていたら
「ニヤニヤ」することです。

毎日見て「ニヤニヤ」してください。

おそらく、グラフ表をつけ始めてから何日かすると
少し体重が減ってくるはずですが。

なぜなら、あなたがグラフ表に対して意識をし始めるからです。

そうすると、普段の生活が変わるはずですが。
太る原因だったことを控えだすはずですが。

そのちょっとした意識が、痩せる要因なのです。

あっ間違っても強い意志に変えないで下さい。
続かなくなって、また繰り返しますから。

1メモリ減っていたら「ニヤニヤ」する。
それで充分です。

【最後に】

1日1分簡単ダイエット、いかがでしたでしょうか。

実際に痩せる痩せないは、個人差があると思いますが、とても簡単なことなので、ぜひやってみてはいかがでしょうか。

お金もかかりませんし。

**深く考えず、とにかくやってみよう！
と実践された方と、**

**そんな方法どうせ無理、
とやらない方では、結果は見えていると思います。**

その最初の踏み出しが、
痩せる・痩せないを決めているといってもよいと思います。

ダイエットに対する意識の持ち方はとても重要です。
意識の持ち方で結果がだいぶ変わってくると思います。

私のメルマガやブログでは、
強い意思を持たない、簡単なダイエットを推奨しています。

興味あればのぞいて下さい。

「ダイエットのヒント」

メールマガジン <http://www.mag2.com/m/0000276046.html>

ブログ <http://yasekata.livedoor.biz/>

最後までお付き合いくださいまして、
本当にありがとうございました！！
ではまた、どこかでお会いしましょう！

レポートタイトル 「1日1分超簡単！ダイエット」

管理人 かくもり

メール magumagu001970@yahoo.co.jp

ホームページ <http://yasekata.livedoor.biz/>

メールマガジン <http://www.mag2.com/m/0000276046.html>

【注意事項】

この著書には著作権があります。複製、転売などは禁止です。

また、本文の内容に関して、いかなることが発生しても管理人は一切の責任を負いません。

すべて自己責任でお願いいたします。