

楽しく長く痩せよう!!!

わぶトレ資料



わぶトレ実践メンバーとは

わぶとかなり近い距離で、
ダイエットの本質を学び、

一緒にトレーニングをすることで

楽しく継続できて、無理なく長く痩せられる

理想の体型とダイエット習慣を手に入れる

ことを目指すメンバーのこと



お客様の声

体重も3日に1度計ってて

7月22日 60.4kg
7月26日 60.2kg
7月30日 60.4kg

こんな感じの推移です！

「食べる量増やしたのに、体重増えてない」
「しかも体調もよくなってる！」

って感激でした🥹

まだこの食事生活に変えて9日なので、もう少し続けます！

30年間避けてきた、食習慣と運動習慣に向き合うことができたのが、人生レベルでめちゃくちゃ大きなプラスになりました☐ めんどくさがり屋で3日坊主な私でも、1ヶ月間も運動や自炊を継続できたのは、わぶ先生が私にあった楽しく続けられる方法を提案してくださったり、おいしく簡単に時短でつくれるレシピを教えてくださいましたおかげです！☐✨
本当にありがとうございました！！🥰

わぶちゃん！！
報告します！！！！

たんぱく質増やした食事にして14日！彼女の体重が
60.4kg→59.95kg

になったよー！！！！！！！！

今ね、2択で迷ってるんだけど

この食事をもうしばらく続ける。
炭水化物、もしくはたんぱく質を増やしてみる

ね

体重の
変化は
ありま
した
か？

1.6kg減りました！

見た目
の変化
はあり
ました
か？

足が細くなった、お腹のお肉がなくなっ
お肌のキメが良くなった。

返信先: @wabu_dietillustさん

産後はビリーもカーヴィーダンスもコアリズムも何一つ続かなかった私😭スキマ時間のわぶトレは続けられるから、1ヶ月前より2.5kg落ちたよー！！！！

なんと朝体重測ったら53.2kgに減ってました!!✨

3日前は54.6kgだったので、-1.4kgです！
✨

あんなに全く体重減らなかったのに、食事と軽い運動するだけで、一気に減るものなのですね🥹

昨日はアイスの誘惑に勝ちました！

5kg痩せたら...堂々とお気に入りのスパに行きます!!

今日もよろしくお願いします!!

お客様の声

今回もありがとうございました😭

こうやって見てみると、かなりやった感
ありますね...😓

絶対1人ではここまで追い込めないです。
これはもう「わぶマジック」としか言い
ようがない😁

筋肉痛楽しみです✨
また次回もよろしくお願いします🔥

返信先: @wabu_dietillustさん

産後はビリーもカーヴィーダンスもコアリズムも
何一つ続かなかった私😓スキマ時間のわぶトレは
続けられるから、1ヶ月前より2.5kg落ちたよ
ー!!!

やっぱり運動すると体があたまって、気
分的にも元気出ますね!!

今週も頑張ります💪💪

30年間避けてきた、食習慣と運動習慣に向
き合うことができたのが、人生レベルでめち
やくちゃ大きなプラスになりました☐ めんど
くさがり屋で3日坊主な私でも、1ヶ月間も
運動や自炊を継続できたのは、わぶ先生が私
にあった楽しく続けられる方法を提案してく
ださったり、おいしく簡単に時短でつくれる
レシピを教えてくださいましたのおかげです!☐✨
本当にありがとうございました!!!🙏

私自身の変化

20代 会社員時代 → 30代 筋トレ時代 → 産後 リバウンド時代 → イマココ



60kg



51kg



67kg



53kg

20代の頃は食べないダイエットやサプリメントに頼って55~58kg前後を行ったり来たり。

30代で筋トレに目覚めた時はプロと同じ減量方法で痩せれたけど、日常的に続けられる方法ではなかった。

産後現在、コンテスト時代の食事法と筋トレををアレンジした毎日続けられる食事法と、完全おうちだけでできる宅トレで53~54kg代。

ダイエットを成功させるためには

食事

- ・ しっかり食べても痩せる方法
- ・ 何を食べて何を避けるか
- ・ 嗜好品との付き合い方
など

X

運動

- ・ 筋トレ、有酸素、ストレッチ
- ・ どれくらいやれば良いのか
- ・ 正しいフォーム
など

食べすぎても、食べなさすぎても痩せないし、栄養が偏っていると**痩せたとしても健康を損ないます**。運動をしないと**筋肉は減り続けダルダルの体**に。必要な栄養素をしっかりと摂りながら運動で**脂肪燃焼と筋肉を引き締め、健康でメリハリのある体**を目指すのが最適！

ダイエットを成功させるためには

食事

- ・ しっかり食べても痩せる
- ・ 何を食べて何を避けるか
- ・ 嗜好品との付き合い方など

1人で両立が
難しい!!!

運動

筋トレ、有酸素、ストレッチ
どれくらいやれば良いのか
正しいフォーム

問題は「1人で両立するのが難しい」というところ。

わぶはコンテスト出場時と産後に食事管理法を徹底的に学び、

筋トレが好きで習慣化出来ているのでちょっとだけ詳しい。

だからこそ一緒にやることで、知識と楽しさを伝えていけます！

ダイエット迷子でも痩せられる「ダイエット成功ステップ」

①カウンセリング

今のライフスタイルや、趣味嗜好など細かくお聞きして、「痩せない根本の原因」を一緒に探します！



②食事改善とトレーニング

食べないのは古い！食べながら痩せる体になるための食事方法を学習実践する。
食事と並行しながら、一緒にトレーニングすることでダイエットに効果的な
筋トレやストレッチ、有酸素運動を学びながら隙間時間でどんどん動く！



③継続

ダイエットは一生もの。食事改善と運動を繰り返しながら「楽しい！」
と思える方法を一緒に見つけて継続できるダイエット習得を目指します。

わぶトレ 3つのクラス

2ヶ月コース

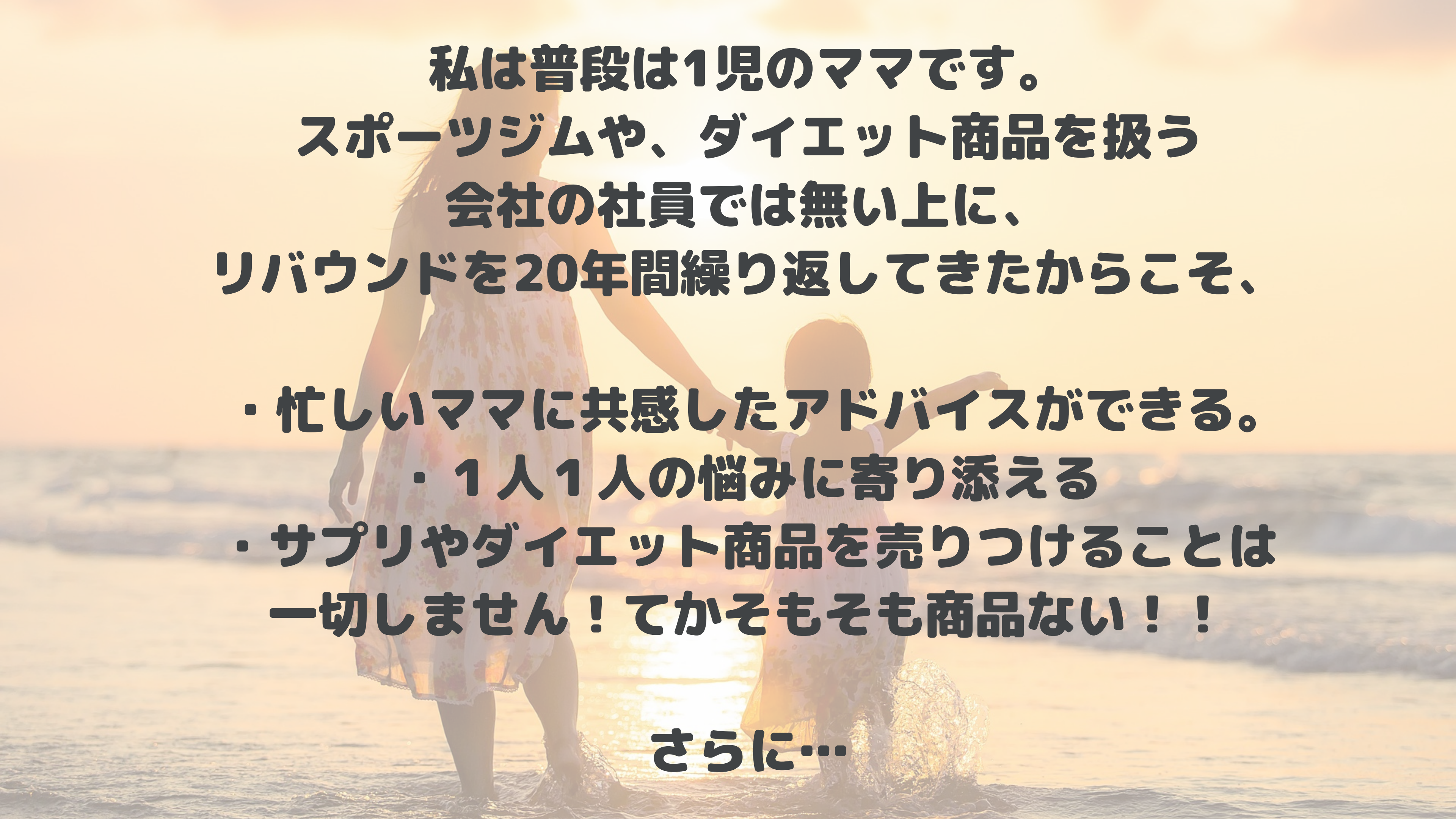
わぶトレ基礎コースです。
スキマ時間で痩せるために必要な正しい食事と運動の仕方(基礎)を学習する。わぶが1年で-16kg痩せるためにやったことの全てをお伝えします！

4ヶ月コース

4ヶ月で-4kgを目標、わぶトレ実践編。
スキマ時間で痩せるために必要な正しい食事と運動の仕方(基礎)を習得+実践して痩せる実感を持とう！

6ヶ月コース


もっとわぶトレ！！
理想の体を目指す！1人でも食事や運動に迷わない
ダイエットの迷子を卒業するためのフルサポートコースです

A woman and a child are walking on a beach at sunset. The woman is on the left, wearing a light-colored, patterned dress, and the child is on the right, also in a light-colored dress. They are holding hands and walking towards the water. The background is a bright sunset over the ocean, with waves visible in the distance.

**私は普段は1児のママです。
スポーツジムや、ダイエット商品を扱う
会社の社員では無い上に、
リバウンドを20年間繰り返してきたからこそ、**

- ・忙しいママに共感したアドバイスができる。**
 - ・ 1人1人の悩みに寄り添える**
- ・ サプリやダイエット商品を売りつけることは一切しません！てかそもそも商品ない！！**

さらに…

A woman and a child are walking on a beach at sunset. The woman is on the left, wearing a white dress with a floral pattern, and the child is on the right, also in a white dress. They are holding hands and walking towards the ocean. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. The waves are gentle and white-capped.

**初心者でも安心してダイエットできるよう、
楽しくダイエットができるように**

徹底マンツーマンに

こだわりました！

コース説明

+サポート期間を超えてもLINEで相談し放題！

2ヶ月

4ヶ月

6ヶ月

2ヶ月
コース

読むわぶトレ毎日配信

週1パーソナル

4ヶ月
コース

読むわぶトレ毎日配信

週1パーソナル+気になる部位1ヶ所

1ヶ月間の食事アドバイス

週1動画配信

月1自主トレチェック

6ヶ月
コース

読むわぶトレ毎日配信

週1パーソナル+気になる部位2ヶ所

1ヶ月間食事アドバイス+週1食事アドバイス

週1動画配信

自主トレチェック無制限

わぶトレ 食事面サポート①

読むわぶトレ

食べて痩せるための食事方法を 2ヶ月間毎日ブログ配信

- ・ サポート期間が終わっても何度でも読める。
- ・ 毎回「やってみよう」のコーナーがありするべきことが明確。



【DAY 12】 痩せる炭水化物



炭水化物の中には脂肪になりにくい、むしろ

「痩せる炭水化物」

があるってご存知ですか？

今日はダイエットする上では知らない損する「痩せる炭水化物」についてお話しします。

これを知っていれば

目次

CLOSE

01 | 痩せる炭水化物の共通点

- ①食物繊維が豊富
- ②温度

02 | 痩せる炭水化物6選

- ①玄米
- ②もち麦
- ③冷やご飯
- ④そば
- ⑤冷やし焼き芋
- ⑥オートミール

03 | 今日のやってみよう

04 | 本日のまとめ

痩せる炭水化物の共通点



わぶトレ 食事面サポート②

食事アドバイス

毎日の食事報告をしてもらい、
(写真、文章、都度、まとめてはおまかせ)
それに対してアドバイスします。

禁止食品を作らず、

日常の食生活でできそうなこと
を一緒に見つけていくことで
無理なく食事を整えます。



00:38

ダウンロード

ハニカムは、色々なメーカーで出してるし、ニトリやIKEAとかでもあるから良いのが見つかりますように^_^

夜中に失礼しました🙇

00:39

野菜の彩りまで最高です🥹✨
ただ、卵、サバ、納豆全部だと脂質過多になるので動物性タンパク質被りしてる卵外して野菜を1.5倍位にすると尚よくなります👏✨
基本的にはバランスとれててむっちゃいいですよー💖

既読
00:42

わぶトレ 運動面サポート①

週1パーソナル

オンラインで週1一緒にトレーニング！
都度コンディションを確認しながら
その日のメニューを決めていきます。

スクショはる

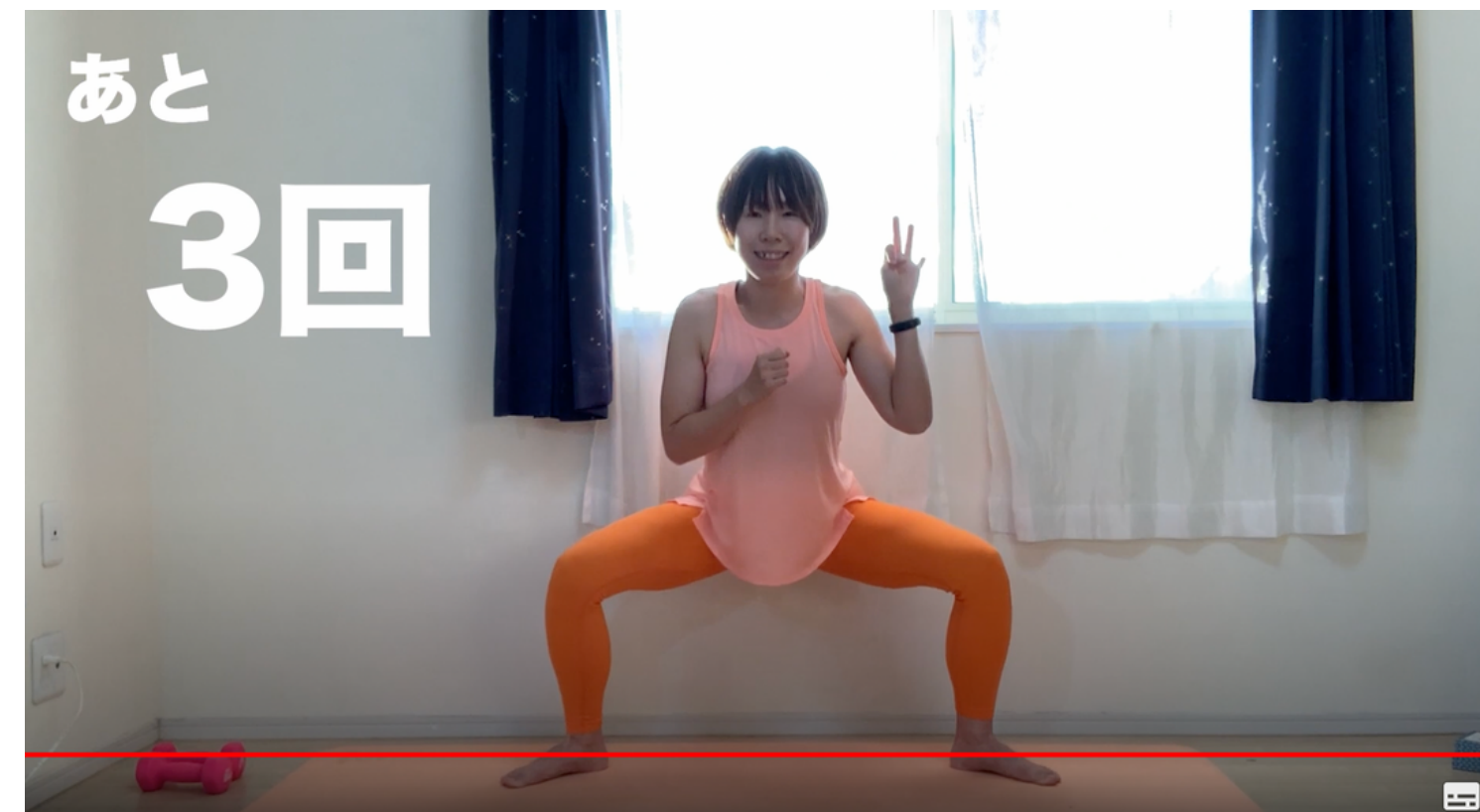
自宅にバンドやダンベル、ストレッチポール、
フォームローラーなどアイテムがある人は
それを使ってのトレーニングも可能です。

お子さんの緊急事態に柔軟に対応ドタキャンOKで
す。翌週振替OKです。

わぶトレ 運動面サポート②

週1動画配信

1本2~3分のトレーニング動画を配信！
隙間時間やながらでできるものばかりなので
どんどん動いて習慣つけましょう！



わぶトレ 運動面サポート③

自主トレチェック

長く痩せ続けるためには、自分で今日は何をどれだけするかを自然に決められるようになること＝習慣づけが大事。
そのために、やったことを報告してください！
内容や、時間、回数があなたに合ってるかチェックします！

スクショはる

わぶトレ3つのクラスのまとめ

食事面

運動面

2ヶ月コース

正しい食事と運動の仕方(基礎)を学習する

・ 読むワブトレ2ヶ月毎日配信

・ 週1一緒にトレーニング(基礎)

4ヶ月コース

4ヶ月で-4kgが目標の実践編

・ 読むワブトレ2ヶ月毎日配信

・ 1ヶ月間毎日食事指導

・ 週1一緒にトレーニング
(基礎+気になるところ1ヶ所)

・ 週1動画配信

・ 自主トレチェックサービス月1回

6ヶ月コース

理想の体重を目指す!

・ 読むワブトレ2ヶ月毎日配信

・ 1ヶ月間毎日食事指導

・ 2ヶ月目以降は週1チェック

・ 週1一緒にトレーニング
(基礎+気になるところ2ヶ所)

・ 週1動画配信

・ 自主トレチェックサービス無制限

+どのコースもサポート期間を超えてもLINEで相談し放題!

わぶトレ費用

✓入会金不要！ ✓会費不要！ ✓ドタキャンOK!振替有

わぶトレ初級編

正しい食事と運動の仕方(基礎)を学習する



定価

149,800円(税込)

2ヶ月間

わぶトレ実践編

4ヶ月で-4kgが目標の実践編



定価

249,800円(税込)

4ヶ月間

もっとわぶトレ

理想の体重を目指す！



定価

349,800円(税込)

6ヶ月間

+どのコースもサポート期間を終わってもLINEで相談し放題！

わぶトレ費用

✓入会金不要！ ✓会費不要！ ✓ドタキャンOK!振替有

わぶトレ初級編

正しい食事と運動の仕方(基礎)を学習する



定価 ~~149,800円~~

99,800円 (税込)

2ヶ月間

わぶトレ実践編

4ヶ月で-4kgが目標の実践編



定価 ~~249,800円~~

199,800円 (税込)

4ヶ月間

もっとわぶトレ

理想の体重を目指す！



定価 ~~349,800円~~

299,800円 (税込)

6ヶ月間

+どのコースもサポート期間を終えてもLINEで相談し放題！

わぶトレ費用

✓入会金不要！ ✓会費不要！ ✓ドタキャンOK！振替有

当日価格！

わぶトレ初級編

正しい食事と運動の仕方(基礎)を学習する



定価 ~~149,800円~~

90,000円 (税込)

2ヶ月間

わぶトレ実践編

4ヶ月で-4kgが目標の実践編



定価 ~~249,800円~~

190,000円 (税込)

4ヶ月間

もっとわぶトレ

理想の体重を目指す！



定価 ~~349,800円~~

290,000円 (税込)

6ヶ月間

+どのコースもサポート期間を終えてもLINEで相談し放題！

お支払い方法

Q 支払い方法を教えてください

A. クレジットカード or 銀行振込です。

(※クレジットカードの場合、システム手数料をご負担いただきます)

Q 分割は可能ですか？

A. ご一括とさせていただきます。

ご自身で分割決済してください。

今後の流れ



クラスの決定



期間などの契約書の確認



入金の確認



初回カウンセリングの日程確認

お願い

- ・ 小さい子供がいるためLINEの返信はすぐに返せない場合がございます。
正し24時間以内には必ず何らかの返信をします！
- ・ トレーニング曜日と時間帯は要相談で決めていきたいと思っておりますが、
平日は基本的に9:00～14:00、20:00～
土日は20:00～
を予定しています。
- ・ 子供の体調等により、パーソナルの延期をお願いする場合があります。

わぶトレの最大のメリット

- ・ 期間を超えてもわからないことLINEでサポート
- ・ 子供がいながらでも痩せる方法がわかる
- ・ 一生使えるダイエットの知識と習慣が身につく
- ・ ダイエットにトラウマがあった人もわぶと楽しく上書きできる！
- ・ 体を動かすのが楽しいと思える自分に出会える
- ・ 子育て中のママに徹底寄り添い！

ダイエットは辛い、苦しい、は今日でおしまい！！

一緒に楽しくダイエットしましょう！！

成果補償について

わぶトレ実践編

4ヶ月で-4kgを叶える実践編

もっとわぶトレ

理想の体重を目指す！

今だけ、4ヶ月コースなら「4kg」、6ヶ月コースなら「6kg」

痩せるまでサポートを続けます！

※条件

- ・ BMI25以下の方はお受け出来ません
- ・ 既に標準体重の方はお受けできません
- ・ サポート期間中はお酒を飲まない
- ・ 食事報告期間中は毎日必ず提出
- ・ 6ヶ月コースの人は週1報告も必ず提出
- ・ 食事は全て報告(自己判断で省力しない)
- ・ 食事のアドバイスには従うこと
- ・ 週1回はパーソナルを受けること
- ・ 自主トレチェックを必ず提出する

2週間 わぶトレお試しコース

いきなり申し込みは怖いけど、体験はしてみたい！
そんなあなたへのお試しコース

食事面でのサポート

- ・食べて痩せるための食事方法を毎日配信（2週間分）

運動面でのサポート

- ・1回40分のトレーニング体験2回
- ・運動の動画配信2本分

費用

~~定価 22,980円~~

19,980円 (税込)