

ダイエット挫折者さんや三日坊主さんからの

「**私でも出来た！自信がつけました！**」

「**こんなに食べても痩せられるなんて！！**」

「**スキマ時間だから継続できてます！**」

の声が続出！！

楽しく長く痩せよう！！

わぶトレ



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



わぶトレ誕生秘話

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**に頼って55~60kgを行ったり来たり。

30代で筋トレにガチ勢になって方法も知識も武装したけど、ガチ勢にしか通用しないし、**健康的じゃないことに気づく**。

子供が生まれより健康的で、**時間もお金もロスしない**ダイエット方法はないか考えるように。

ガチ勢の食事法と筋トレをアレンジした、毎日続けられる食事法に、**ママさんや忙しい女性だからこそ**完全おうちだけでできる方法を編み出し実践！

53~54kg代キープできるようになった。

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

X

時間とお金を 損しない

- ・ジム代、エステ代、サプリ代、
ダイエット食品はお金がかかり続ける
- ・ジムは移動時間、運動するための
まとまった時間が必要

食べすぎても、食べなすぎても痩せないし、栄養が偏っていると痩せれ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！さらに、忙しいママだからこそ、

**今のライフスタイルを変えないままできるダイエットこそ
成功の秘訣です。**

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

一人で両立が
難しい!!!

時間とお金を 損しない

- ・ジム代、エステ代、サプリ代、
ダイエット食品はお金がかかり続ける
- ・ジムは移動時間、運動するための
まとまった時間が必要

問題は「一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きます！

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ません。
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!!!🙏

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！
例)つい食べちゃう… ストレス、睡眠不足、栄養不足、色々な原因がある。



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。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！
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)を学習するコース

4ヶ月コース

4ヶ月で-4kgを目標、わぶトレ実践編。ダイエット迷子を卒業するコースです。正しい知識を習得した上で、どんどん自分で正しいダイエットの選択が出来るようになって、溢れるダイエット情報に惑わされることがなくなります！

6ヶ月コース

完全に習慣化できる！老後まで健康でイキイキとして自分が好きだと思える身体を手に入れるクラス。さらに、ご自身でもダイエット講座を開けるほどの知識が手に入るので、あなたの身近な人でダイエットに困っている人を助けることも可能に。

A woman and a child are walking away from the camera on a beach at sunset. The woman is on the left, wearing a light-colored dress with a floral pattern, and the child is on the right, also in a light-colored dress. They are holding hands. The background shows the ocean and a bright sun low on the horizon, creating a warm, golden glow.

私は普段は1児のママです。

**リバウンドを20年間繰り返してきたからこそ、
ダイエットに苦しむ女性の気持ちがかかります。**

**さらにママになったからこそ、育児で忙しい
イライラしてしまうママにも共感できるようになりました。**

**1人1人ライフスタイルや、性格、
家庭環境は違うからこそ、**

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 glasses. The child is on the right, wearing a white dress and holding the woman's hand. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow over the water and sky. The text is overlaid on the image.

徹底マンツーマンに

こだわりました！

忙しいママさんにスキマ時間を使ったダイエット方法を
提供しているので、
ダイエット商品やサプリを売りつけるようなことは
一切しません！！

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1ヶ所

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

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

ダイエット講座のノウハウ(希望者)

わぶがおすすめ神アイテム情報解禁

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と損する「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。

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。

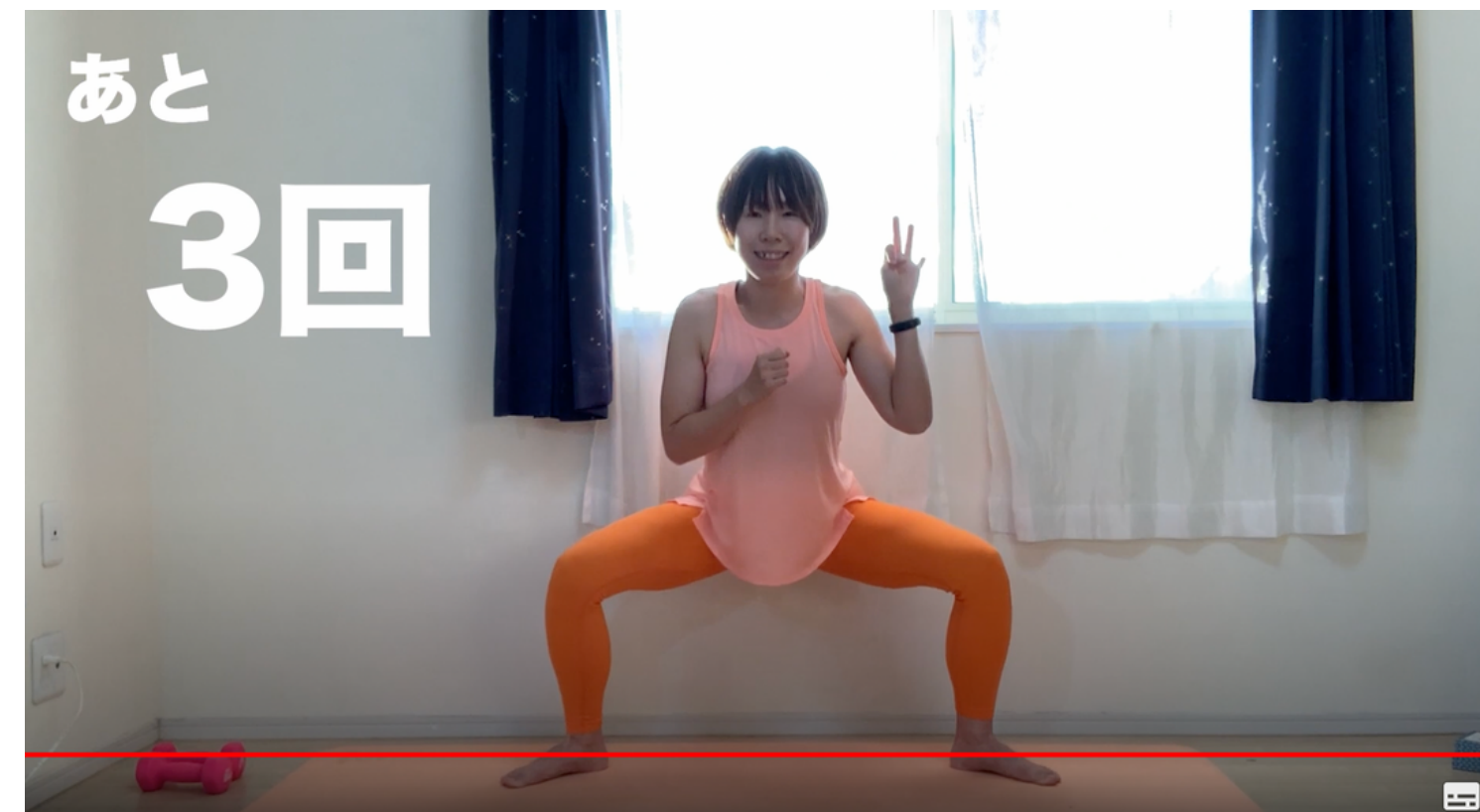
お子さんの緊急事態に柔軟に対応ドタキャンOKで
す。翌週振替OKです。



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！

こんにちは。
11/3
フォームローラーほぐし 5分
テニスボールでお尻ほぐし 5分
ストレッチで腰伸ばし 2分くらい
腹筋 15回
サイドプランク 左右15回
ドローイン適宜

12:37

金曜に筋トレ！！まさに華筋🥳!!
陽子さん、もうめっちゃ筋トレ好きな人しか見えませんよ🥳
👏
ナイスファイトです！！

こんばんは。
11/2
キャットアンドカウ10回くらい
フォームローラーほぐし15分
(腰、お腹、前もも)
腹筋15回
レッグレイズ15回
サイドプランク左右20回
プランク45秒
ドローイン隙間時間で数回

23

おはようございます！！

早速！！めちゃいいですね👏👏👏👏
種目のバランスも良いし、隙間時間でドローンしてるのもgood
です👏

腹筋はやってる時のしんどい感に反して、なかなか効いてくるのに時間がかかる部位なので、筋肉痛が全然着てないな～って時は種目を減らして回数を上げたりするのもおすすめです。やり方変わると飽きに来ないってメリットもあります！

とある日の クライアントさんとのLINE

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

ダイエット迷子を卒業!

・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

完全習慣化!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!

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1ヶ所

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

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

ダイエット講座のノウハウ(希望者)

わぶがおすすめ神アイテム情報解禁

わぶトレ費用

✓入会金不要！ ✓会費不要！ ✓ドタキャンOK!振替有

2ヶ月コース

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

4ヶ月コース

ダイエット迷子を卒業



定価

259,800円(税込)

4ヶ月間

6ヶ月コース

完全習慣化！理想の体重を目指す！



定価

369,800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

2ヶ月コース

正しい食事と運動の仕方(基礎)を学習する



定価 ~~149,800円~~

—50,000円OFF

99,800円 (税込)

2ヶ月間

4ヶ月コース

ダイエット迷子を卒業



定価 ~~259,800円~~

—60,000円OFF

199,800円 (税込)

4ヶ月間

6ヶ月コース

完全習慣化！理想の体重を目指す！



定価 ~~369,800円~~

—70,000円OFF

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！

2ヶ月コース

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)
-59,800円OFF

2ヶ月間

4ヶ月コース

ダイエット迷子を卒業



定価 ~~259,800円~~ **190,000円** (税込)
-69,800円OFF

4ヶ月間

6ヶ月コース

完全習慣化！理想の体重を目指す！



定価 ~~369,800円~~ **290,000円** (税込)
-79,800円OFF

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
- ・ 一度学べば時間もお金もロスしないダイエット法が身に付く
- ・ 子供がいながら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！！