

# 筋トレなしで 痩せる方法

## 自己紹介

＼ 最近はYouTuberやっています！ ／



2022年にオンラインでのパーソナルトレーニングと食事管理の  
ダイエットサービスをスタート

ママ向けに「長く痩せる」をモットーに、  
サポート後も痩せ続けられる1人1人にあった  
ダイエット指導を心がけています！

最近はずっと筋トレの魅力を広めたいと  
YouTube配信をしたり、

さらには、まずはママたちが  
筋トレできる体になれるように  
託見付き骨盤ケアサロンを今月末オープンします！

そんな私がなぜ今回筋トレなしの  
ダイエット方法のセミナーをやろうと思ったのか？

1年半100人以上のお悩み聞いた結果分かったこと

- ・体のどこかに痛みがある
- ・体力に自信がない
- ・家庭の都合でどうしても難しい

みんな筋トレがダイエットに良いとわかっていても  
できない人がたくさんいることに衝撃を受けたから。

そんな私がなぜ今回筋トレなしの  
ダイエット方法のセミナーをやろうと思ったのか？

原因の多くが産後の骨盤の歪みだったことから  
骨盤ケアを学びサロンをオープン。

その学びの中で、  
**筋トレなしでも痩せられる方法があることを知って、**  
同じように悩む人に伝えたいと思ったから。

スペシャルゲスト！！

早速ですがクイズです！！

筋トレなしで痩せる方法は次の3つのどれでしょうか？

- ①カロリー計算
- ②筋トレ以外の運動
- ③体を温める

正解は

③体を温める

なぜ体を温めるのが良いのか？

温めるのが良い、つまりは「冷やすのがいけない」。  
体を冷やすと…

## ①代謝が悪くなる

体が冷えると代謝が悪くなるので、  
消費カロリーが少なくなり、体脂肪を蓄えやすくなります

## ②胃腸の働きが悪くなる

体が冷えている人は、内臓まで冷えていることが多いので  
胃腸の働きも悪くなり、  
そのため食べ物に含まれる**栄養が吸収されにくくなる。**

代謝アップに必要な栄養が吸収されないと、  
**結果的にやせにくい体になる。**

### ③血流が悪くなる

血液中の中性脂肪は血行が悪いところで停滞し、  
その後は**停滞している近くの脂肪細胞へと貯蓄**されていく。

なので冷えていて血流が悪い箇所は  
**脂肪がつきやすい上に落ちにくい状態になる。**

冷やさないためにどうするか？

**下着を変えるのが手っ取り早い！**

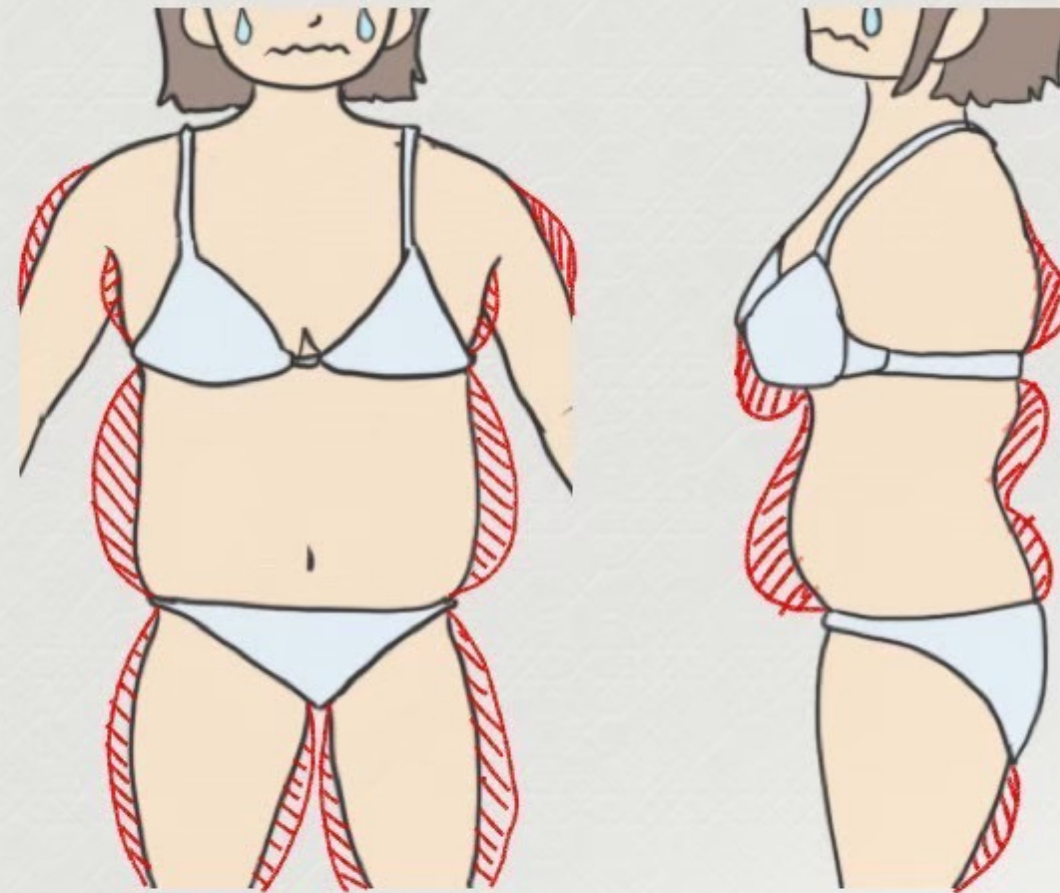
みなさん下着障害になってませんか？

# - 下着障害について -

**体型で気になる貴女、  
毎日着ている下着が原因かも!?**

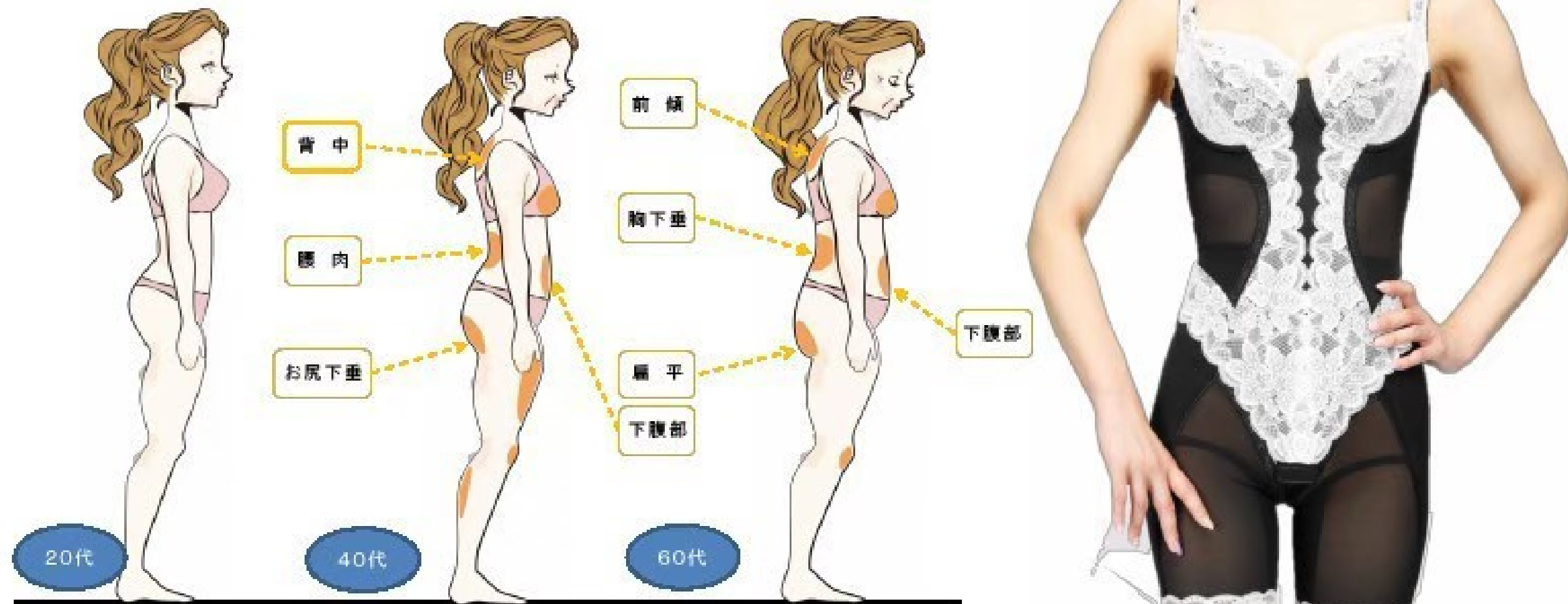
## 下着障害度チェック

- はみ出したワキのお肉
- 立派なこの腕
- はみ出したおなかのお肉
- 盛り上がった太もものお肉
- ブラ紐の上に乗った背肉
- 下垂したお胸
- 腰まわりの余分なお肉
- 足なのかお尻なのか分からない“あしり”



# 20歳から脂肪の下垂は始まっています！！

女性の年齢別体型変化・脂肪のつく位置



女性の身体は20歳から脂肪が下垂し始め、肉質も柔らかくなっていきます。体型変化と共に、**下着も身体に合ったものを選ぶことが重要になります。**特に30代～ミセス世代は、**体型に合ったインナーを着用することが、**その後のボディラインに大きな影響を及ぼします。下着のサイズは2週間で変化するとも言われています。こまめにサイズを測り、自身のボディラインを意識することで美しい体型を目指しましょう！！

# 下着選びの大切さ

## 今日のまとめ

筋トレなしで痩せる方法とは？

**体を温める**  
**締め付けのある下着を止める**

この2点を守って下さい！！

質問タイム

# 特別なご紹介

今回のセミナーを聞いて温めることの大切さは分かってもらえたと思うのですが、この話を他の人にしてても、

- ・ どの下着を選べば良いか分からない
- ・ 締め付けない下着をどこで買えばいいのかわからない
- ・ いざ1人だと始められない
- ・ 初めても続けられない。

というお悩みがとても多かったんです。

でも、そのまま放っておくと、この夏どんどん冷えるし、  
下着障害も進んでさらに痩せにくい体に…。

というわけで、ご用意しました！！

# ① 下半身引き締め強化&あたたため痩せset

## [レーシーショーツ]

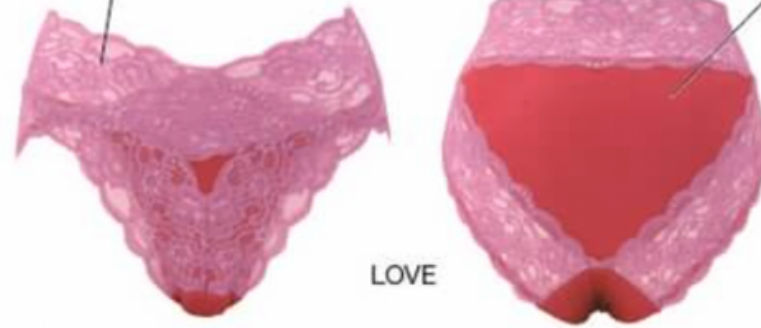
華やかなレース使いが印象的なショーツ

身生地は肌に優しい綿素材を使用。

表側は光沢のあるリバーシブルフライスで華やかさを演出します。

ウエストはぐるっとレース仕様で食い込みを軽減  
フロントクロスで体にぴったりフィット。

肌にやさしい  
綿混素材。



LOVE

ブルーデーでも  
おしゃれを楽しめる  
サニタリーシリーズ



ローズ

ブラック

光電子®



ブルームーン オリーブ チェリー ホワイトx  
ブラック シェル® ラビス® アプリコット® モカ®

※シェル、ラビス、アプリコット、モカは足回りのテープなし仕様。

お好きな中から3枚

## [ドレナージュスパッツ]

はくだけ美脚サポート

光電子®のスパイラルテープ(特許No.4846349)とのコラボで、

まさにトータルスリムビューティー。

パンツスタイルのアンダーウェアとしてはけば、驚きのヒップアップ®!

※兼用中効果

綺麗な姿勢へ  
腰をサポート。

ヒップアップ  
サポート。

パワーネットの  
当て布をらせん状に  
巻きあげた特殊な  
デザインで脚全体を  
スッキリ引き締め  
サポート。



ブラックxブラック

脚痩せサポートスパッツ 1枚

## [エナジック・ハイソックス]

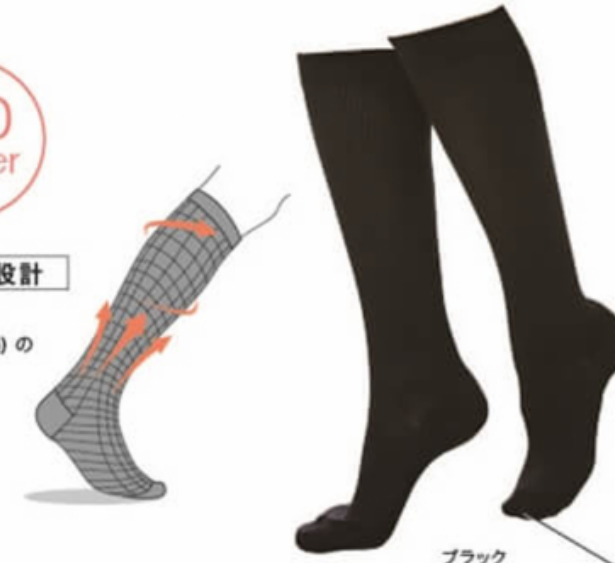
強力段階着圧と  
遠赤外線ダブルアクション

美脚をサポートしながらスッキリ軽やか!

520  
denier

段階着圧設計

足首部(強)→  
ふくらはぎ部(弱)の  
強力段階着圧



ブラック

はき口、つま先は、  
くいこみにくく窮屈感を  
和らげるソフトな仕様。

光電子®



ホワイト

ふくらはぎを細く 靴下2足

## ②とにかく全身の脂肪を落としたい&あたたため痩せset

### 【レーシーショーツ】

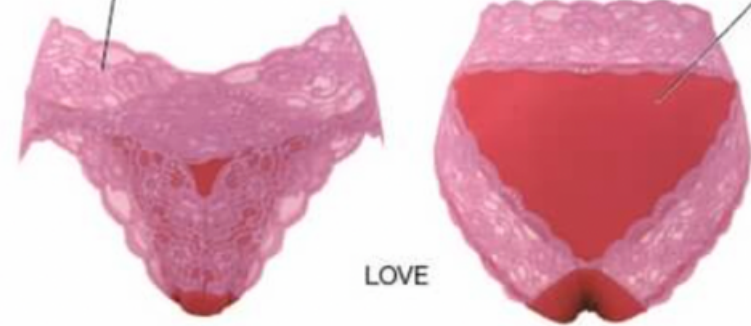
華やかなレース使いが印象的なショーツ

身生地は肌に優しい綿素材を使用。

表側は光沢のあるリバーシブルフライスで華やかさを演出します。

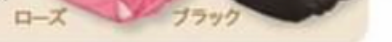
ウエストはぐるっとレース仕様で食い込みを軽減  
フロントクロスで体にぴったりフィット。

肌にやさしい  
綿混素材。



LOVE

ブルーデーでも  
おしゃれを楽しめる  
サニタリーシリーズ



ローズ

ブラック

光電子®



ブルームーン オリーブ チェリー ホワイトx  
ブラック シェル® ラビス® アプリコット® モカ®

※シェル、ラビス、アプリコット、モカは足回りのテープなし仕様。

お好きな中から3枚

【レディースパンプ 半袖・7分袖】  
【クールネックビビパンプ10分袖】

“美しく、しなやかに”  
背筋の伸びた美しい姿勢は淑女の条件

背中中の2重バッククロスが姿勢を整え、  
美しい後ろ姿をメイク。

やわらかい素材で  
体のラインに  
ぴったりフィット。



半袖

身生地 テクノファイン®

(当て布) APファイバー 光電子®

吸汗性

速乾性

カロリー消費サポートトップス 1枚

### 【ファットバーンスパッツ】

はいて動いて  
エネルギー消費量アップを目指す

「光電子®」と「テーピング理論」で短時間の運動や日常生活において、  
効率的に筋肉に負荷をかけ、エネルギー消費をサポート。

クロスのテーピングが  
腹筋、下腹部をサポート。  
太もも上げ時に  
使用する腸腰筋などに  
負荷をかけます。

太ももの前面に  
おいて、テーピングが  
交差することで脚を  
動かす際に  
使用する筋肉に  
負荷をかけます。



テーピング理論に基づく、  
運動結果での特許を取得  
特許No.5526409



大臀筋と大転子を  
サポートし体幹を安定。  
大転子を通り、  
ハムストリングス筋に  
沿ったテーピングが、  
足の踏み出しや  
もも上げの際に、  
筋肉に負荷をかけます。

歩行時に使用する  
縫工筋・大腿四頭筋  
などに負荷をかけます。

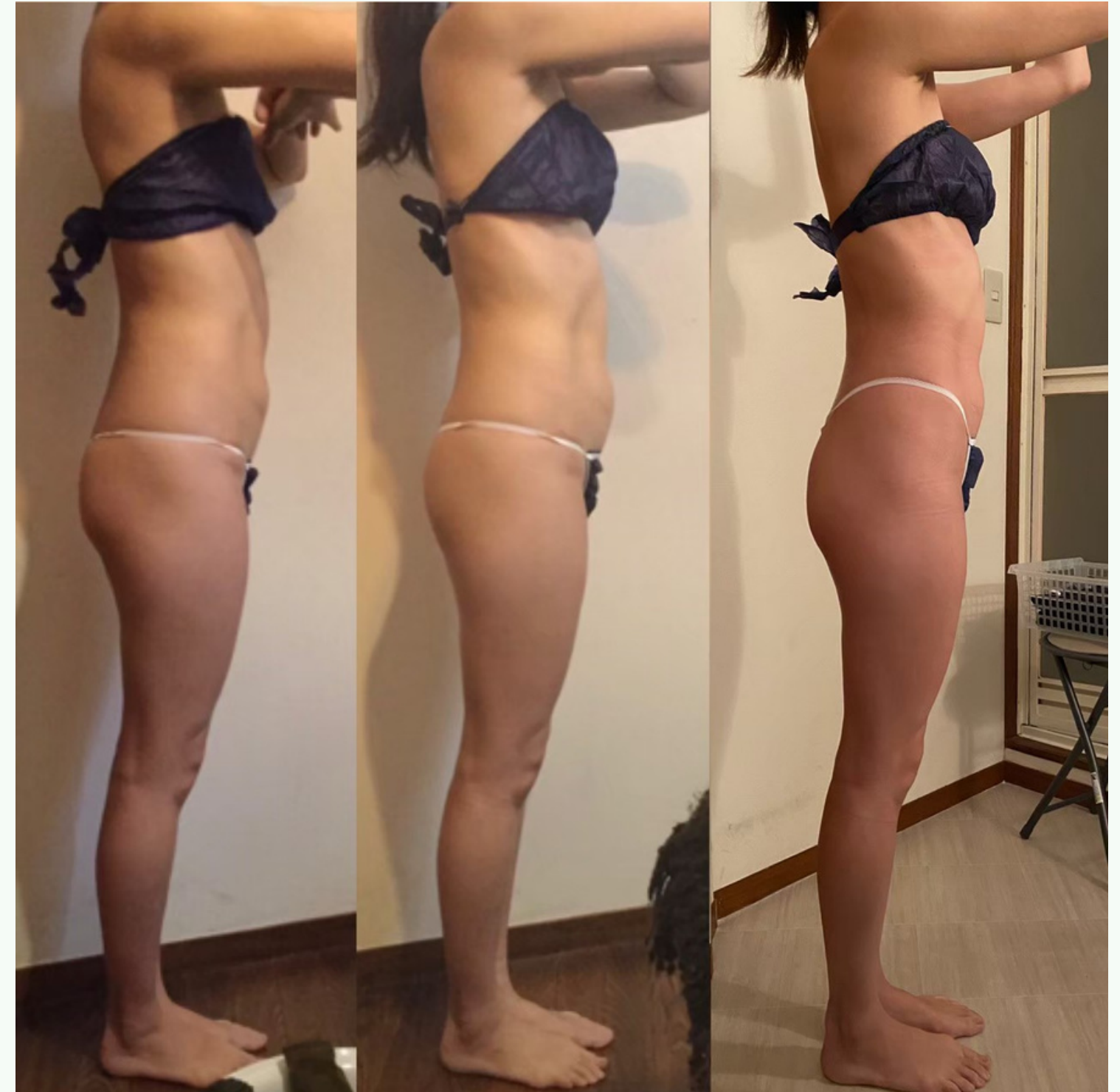


身生地 光電子®

(当て布) テクノファイン®

カロリー消費サポートスパッツ 1枚

## 実績者の声



# 実績者の声



## ①下半身あたたため痩せset

**【レーシーショーツ】**  
華やかなレース使いが印象的なショーツ

身生地は肌に優しい綿素材を使用。  
表側は光沢のあるリバーシブルフライスで華やかさを演出します。

ウエストはぐっすりレース仕様で食い込みも軽減  
フロントクロスで体にぴったりフィット。

裏にやさしい綿素材。

ブルーデーでもおしゃべりを楽しめるサニタリーシリーズ

光電子®

ブルームーン オリーブ チェリー ホワイト ブラック シェル\* ラビス\* アブリコット\* モカ\*  
※シェル、ラビス、アブリコット、モカは足回りのみテープなし仕様。

**【ドレージュスパッツ】**  
はくだけ美脚サポート

光電子®のスパイラルテープ(特許No.4846349)とのコラボで、まさにトータルスリムビューティ。  
パンツスタイルのアンダーウェアとしてははば、驚きのヒップアップ\*!

※着用中効果

綺麗な姿勢へ腰をサポート。

ヒップアップサポート。

パワーネットの当て布をらせん状に巻きあげた特許なデザインで脚全体をスリキリ引締めサポート。

ブラック/ブラック

**【エナジック・ハイソックス】**  
強力段階着圧と遠赤外線ダブルアクション

美脚をサポートしながらスリキリ軽やか!

520 denier

段階着圧設計  
足背部(脚→ふくらはぎ)の強力段階着圧

はき口、つま先は、くっきりとくっきり感を和らげるソフトな仕様。

ブラック

光電子®

ホワイト

お好きな中から3枚

脚痩せサポートスパッツ 1枚

ふくらはぎを細く 2足セット

## ①下半身あたたため痩せset

230,000円

## ②全身あたたため痩せset

**【レーシーショーツ】**  
華やかなレース使いが印象的なショーツ

身生地は肌に優しい綿素材を使用。  
表側は光沢のあるリバーシブルフライスで華やかさを演出します。

ウエストはぐっすりレース仕様で食い込みも軽減  
フロントクロスで体にぴったりフィット。

裏にやさしい綿素材。

ブルーデーでもおしゃべりを楽しめるサニタリーシリーズ

光電子®

ブルームーン オリーブ チェリー ホワイト ブラック シェル\* ラビス\* アブリコット\* モカ\*  
※シェル、ラビス、アブリコット、モカは足回りのみテープなし仕様。

**【レディースパンプ 半袖・7分袖】**  
【クルーネックビビパンプ10分袖】

“美しく、しなやかに”  
背筋の伸びた美しい姿勢は淑女の条件

背中の2重バッククロスが姿勢を整え、美しい後ろ姿をメイク。

2重のバッククロスが背筋を伸ばして美しい姿勢へ

やわらかい素材で体のラインにぴったりフィット。

半袖

身生地 **チノノアイン®**  
(当て布) **APファイバー®** 光電子®

電圧性 遠赤外線

**【ファットバーンスパッツ】**  
はいて動いてエネルギー消費量アップを目指す

「光電子®」と「チーピング理論」で短時間の運動や日常生活において、効率的に筋肉に負荷をかけ、エネルギー消費をサポート。

クルーネックのチーピングが腰筋、下腹筋をサポート。太もも上げ時に使用する大腿筋などに負荷をかけます。

太ももの前面において、チーピングが交差することで脚を動かす際に使用する筋肉に負荷をかけます。

大腿筋と大転子をサポートし姿勢を安定。大転子を過り、ハムストリングス筋に当たったチーピングが、脚の踏み出しやもも上げの際に、筋肉に負荷をかけます。

歩行時に使用する膝関節・大腿四頭筋などに負荷をかけます。

チーピング理論に基づき、運動前後での体温を調整 特許No.5226409

身生地 **光電子®**  
(当て布) **チノノアイン®**

お好きな中から3枚

カロリー消費サポートトップス1枚

カロリー消費サポートスパッツ1枚

## ①下半身あたたため痩せset

250,000円



## 【特典】

さらに今だけ15万円分相当の特典付き

- ・ お客さん用の食事管理法教材
- ・ 1週間分のダイエットレシピ
- ・ 食べながら痩せるスイーツレシピ
- ・ 何度も見返せるホームケア動画
- ・ 3ヶ月間チャット相談し放題
- ・ 希望者にはパーソナル(1回30分)2回

質問タイム