

筋トレなしで 痩せる方法

自己紹介

2022年からオンラインでのパーソナルトレーニングと食事管理のサービスをしていました。

主にまま向けに、隙間時間での筋トレやカロリー計算や制限なしでの食事指導がメインでした。

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

- ・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。

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。

**そこで今回セミナーをすることにしました！
その方法を教えてくれた骨盤ケアの師匠をお招きしました！**

さやかさんです！

**さやかさんは都内に骨盤ケアサロンを3店舗経営されている、
ご自身も10年以上骨盤ケアのセラピストとして現場に立たれている
骨盤ケアのプロです。**

自己紹介してもらおう

それでは早速その方法を紹介していききたいと思います！

**質問とかあれば随時止めていいので、質問もしくは
チャットを飛ばして下さい。**

使い方がわからないよ～という方もおしゃってね。

それでは早速その方法です

筋トレなしで痩せる方法が次の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**

正解は全部です！

**ただ、①は超大変！②だって結局痛みがあればできない。
そこで今回おすすめするのが**

「体を温める」です。

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」んです。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ります。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のです

③血流が悪くなる

血液中的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きます。

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のです。

冷やさないためにどうするか？

下着を変えるが手っ取り早いんです！

みなさん下着障害になってませんか？

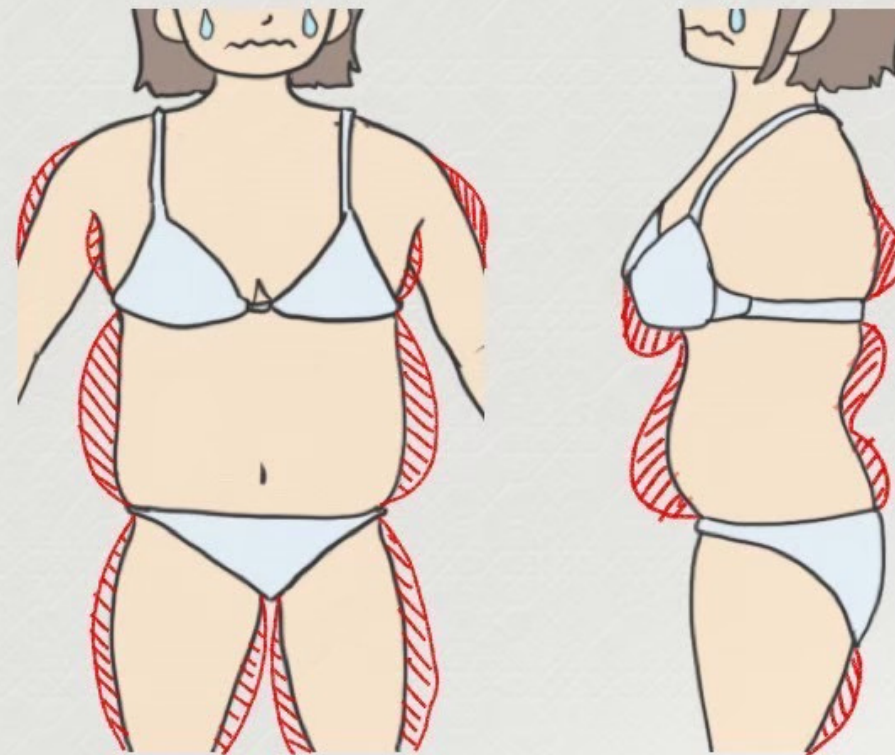
何個当てはまるか手を上げてもらう
1つでも当てはまったら下着障害です！

- 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”



下着選びの大切さについてさやかさんに語ってもらおう。

さらにこれからは梅雨、、、そして夏が来ると
エアコンに、冷たい飲み物、汗で知らず知らずに冷えやすい！

「この夏どれだけ温めたかで秋冬に体型が変わってきます！」

だからまずは締め付けのある下着はやめて下さい！

今温めることの大切さを伝える。

今日のまとめ

筋トレなしで痩せるためには

**締め付けのある下着を止める
体を温める**

この2点を守って下さい。

質問タイム

ここからはセミナーを聞いてくださった皆様への特別なご紹介です。
興味のない方は各自好きに退出して頂いて大丈夫です。
ただ、ここからの紹介は本当に悩んでいて必要な人にのみ紹介したいので残ってくださるなら真剣に聞いてもらえると嬉しいです。

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分からない
- ・ 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なってしまいます。

そこで紹介するのがこちらです！

商品発表！

ショーツ3枚
ドレナージュ1枚
靴下1枚

なにをしても癒せない膝、むくみ脚を骨盤調整しながら強かに
レッグメイクを行います。履いてるだけでドレナージュしてくれて
綺麗な脚に導く医療認可商品です

何をしても腫れない太い脚

ショートパンツが履ける脚になりたい

医療認可の意味

好きな色から3枚

脚やせサポートスパッツ

ふくらはぎを細く

ショーツ3枚
ファットバーン上下
???万円

【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。

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

大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。

大腿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、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) テクノファイバー®

レディース

メンズ

【244】レディース ファットバーンスパッツ
¥28,000(税込¥30,800)

●SIZE:SS/S/M/L/LL/3L ●COLOR:ブラック(BK)

| サイズ名 | ウエスト | ヒップ |
|------|-------|---------|
| SS | 58~64 | 82~90 |
| S | 58~64 | 82~90 |
| M | 64~70 | 87~95 |
| L | 69~77 | 92~100 |
| LL | 77~85 | 97~105 |
| 3L | 85~93 | 102~110 |

※SSサイズのウエスト、ヒップはSサイズと同じで足長のみ異なる場合があります。

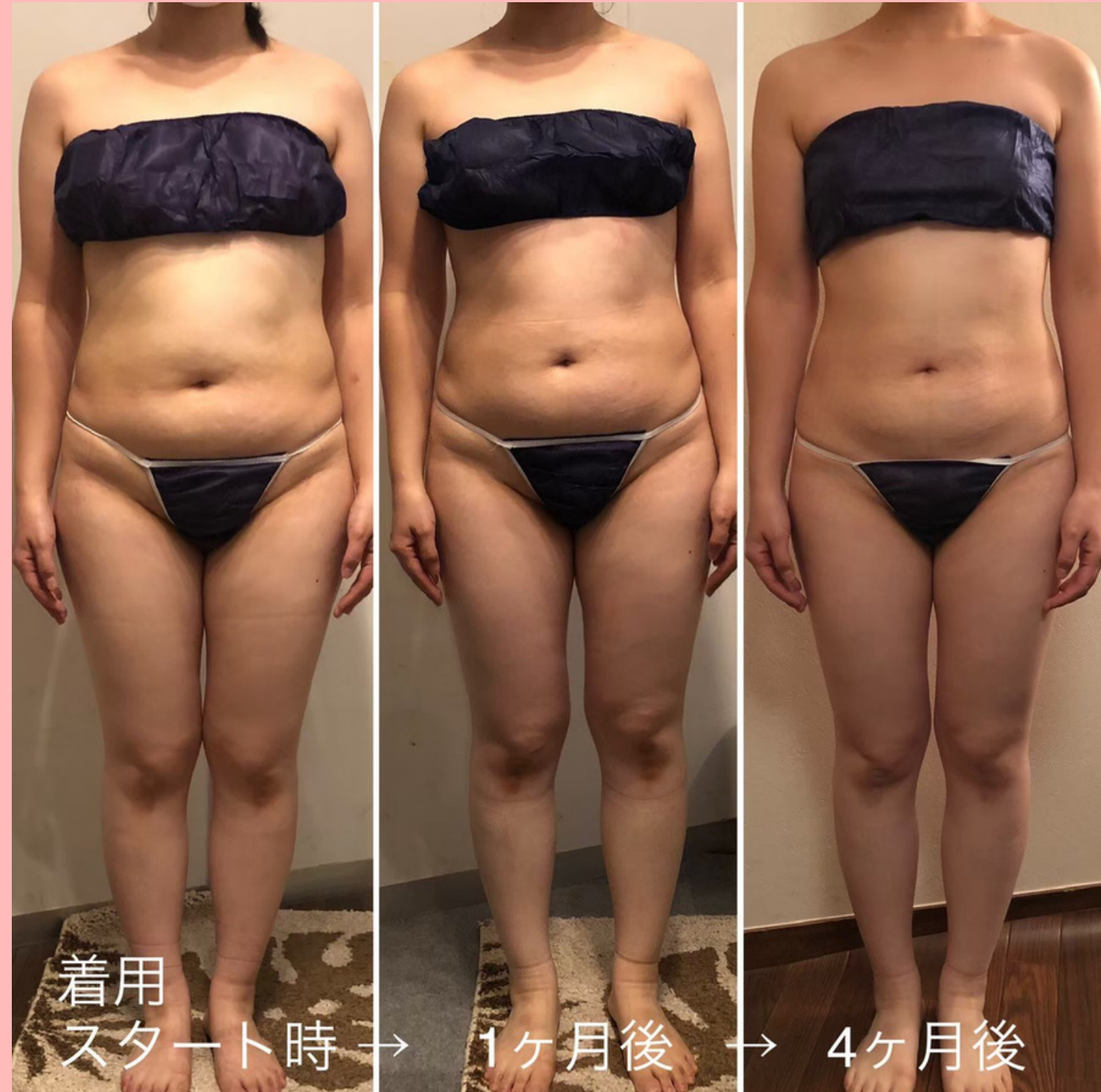
【245】メンズ ファットバーンスパッツ
※前開きなし ¥28,000(税込¥30,800)

●SIZE:M/L/LL/3L/4L ●COLOR:ブラック(BK)

| サイズ名 | ウエスト |
|------|---------|
| M | 76~84 |
| L | 84~94 |
| LL | 94~104 |
| 3L | 104~114 |
| 4L | 114~124 |

それぞれの商品の良さをさやかさんから説明してもらおう

実績者の声
商品使った人の参考画像あ
れば直良い？



値段発表！

ショーツ3枚
ドレナージュ1枚
靴下1枚

99,800円

なにをしても癒せない膝、むくみ脚を骨盤調整しながら強かにレッグメイクを行います。履いてるだけでドレナージュしてくれて綺麗な脚に導く医療認可商品です

好きな色から3枚
脚やせサポートスパッツ
ふくらはぎを細く

ショーツ3枚
ファットバーン上下

???万円

【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。

クロステーピングが腰筋、下腹部をサポート。大もも上げ時に使用する腸腰筋などに負荷をかけます。
大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。
大腿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、脚の踏み出しやもも上げの際に、筋肉に負荷をかけます。
歩行時に使用する縫工筋・大腿四頭筋などに負荷をかけます。

身生地 光電子®
(出て布) テクノファイバー®

レディース
メンズ

【244】レディース ファットバーンスパッツ
¥28,000(税込¥30,800)
●SIZE:SS/S/M/L/LL/3L ●COLOR:ブラック(BK)

| サイズ名 | ウエスト | ヒップ |
|------|-------|---------|
| SS | 58-64 | 82-90 |
| S | 58-64 | 82-90 |
| M | 64-70 | 87-95 |
| L | 69-77 | 92-100 |
| LL | 77-85 | 97-105 |
| 3L | 85-93 | 102-110 |

※SSサイズのウエスト、ヒップはSサイズと同じで実厚分のみ異なる場合があります。

【245】メンズ ファットバーンスパッツ
※前開きなし ¥28,000(税込¥30,800)
●SIZE:M/L/LL/3L/4L ●COLOR:ブラック(BK)

| サイズ名 | ウエスト |
|------|---------|
| M | 76-84 |
| L | 84-94 |
| LL | 94-104 |
| 3L | 104-114 |
| 4L | 114-124 |

支払いはクレジットもOK！

【特典】 さらに今だけ15万円分相当の得点をつけます。

・ 食事制限なし管理法

今お客さんに配布してるオリジナルテキスト(ブログ)を一部PDF化

- ・ 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の部分を動画化**
- ・ 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**

どれも生徒さんにしかお伝えしていない内容です。

カレー大好きなフルタイムのワーママさんや、マック大好きなママさんでも継続して2ヶ月で7kg、1ヶ月で2kg痩せを叶えている食べながら痩せる食事管理法プレゼント

さらに3ヶ月間チャット相談し放題にするので、継続サポートも

ただし、私もいよいよ骨盤ケアサロンオープン&生徒さん数増加で時間に限りがあること、それでも真剣に悩んでる人には全力で時間を使いたいので、限定5名様とさせていただきます。

より話を聞きたい、購入したいという場合はサイズ計測が必要になるので、個別でまた相談時間をお取りさせていただきます。

質問あるかたいますか？

感謝で終了