

あったかビューティダイエット 楽々と綺麗になれる

『幸せダイエット』の3原則

「この食事のカロリーは？」「食べたいけど、カロリーが高そうだから我慢、我慢」……等、常にカロリー計算している左脳型の我慢ダイエットは、ストレスを抱え、長続きしません。そしてリバウンドを起こします。

今こそ、ストレスフリーの「幸せダイエット」で、らくらくと素敵なあなたをプロデュースしましょう。

《原則1》 体温を上げて、基礎代謝を高めましょう！

- ・免疫力の高い、ぽかぽか健康美人は、あらゆる体調不良も一気に解消！
- ・まめに身体を動かすと、筋肉もついてどんどん体温も上がります。
- ・幸運の神様は、きれい好き、お掃除好きが大好き！

《原則2》 素敵になった自分を想像し、わくわくしましょう！

- ・わくわく感が、いいことをどんどん引き寄せます。
- ・「いつまでに何キロ落とす」と明確にすると潜在意識が味方してくれます。
- ・若い頃、最も輝いていた時の自分の写真を眺めながら眠るのも効果的。

《原則3》 食事を大いに楽しみましょう！

- ・食べる時は、最高に幸せな時。自分をいたわり慈しむ気持ちで食べましょう。
- ・食器などにもこだわって、リッチな気持ちで食事を演出すると効果倍増。
- ・よく噛んで味わっておいしく食べると、本能的に、何が必要かわかるのです。

やせる、やせる。私は、やせる。
おいしく食べて、綺麗にやせる！