**40歳からの健康的にきれいに痩せたい人のためのダイエットプログラム**

**インナービューティー＆ボディーデザイン**

**そのむくみとコリが肥満を作っています！

こんなお悩みはありませんか？**

**・自分の体型にコンプレックスを抱えている**

**・以前と同じ生活をしていても年々体重が増えている**

**・巷ではやりのダイエット法を色々試したけど全然痩せられない**

**・着たい服ではなく体型を隠す服ばかり着ている**

**・寝ても疲れが取れず、いつもカラダが重だるい**

**・食事を控えめにしているのに全然痩せない**

**・つい暴飲暴食してしまう**

**・医師や家族から痩せるように言われている**

**・ダイエットをしたいけど、何から始めればよいのかわからない**

**そして、ダイエットは辛い、我満、続かない・・**

**そんなイメージではないですか？**

そんなあなたへ。。

当サロンのラベンダー式ダイエットは、食事制限などの我慢や、つらい筋トレなどは一切必要ありませんのでご安心ください^^

そして、ダイエットは一時的におこなうイベントではなくて、健康的なカラダづくりのための日々の営みです。

＜＜このような方におすすめです＞＞
一時的なダイエットではなく、根本から改善して痩せ体質に生まれ変わりたい方。

健康的にキレイに痩せて自分に自信をもって人生を楽しみたい方。

**ラベンダー式ダイエットとは‥**

**特徴1　しっかり食べて健康的にきれいに痩せる食事法（インナービューティー）**

ラベンダー式ダイエットは、食事制限やサプリなどは、一時的に痩せても辞めるとリバウンドの原因となるので、一切オススメしません。

・あれはダメ、これもダメというような制限がないので、ストレスなく続けることができます。

・しっかり食べて、カラダに必要な栄養を補うことで、代謝のよい痩せやすいカラダ作りをします。

・食事の内容も大切ですが、『痩せる食べ方』、『太らない食べ方』を身に着けることも大切です。

『何を食べるか』、『痩せる食べ方』、『太らない食べ方』が自然と身に付くので、リバウンドすることなく、痩せた状態をキープできるようになります。

・筋トレなどキツイ運動は一切する必要はありません。

**特徴２　体重だけでなく体型も重視します（ボディーデザイン）**

デトックスリンパマッサージとセルフケアによって、外側からもアプローチしていきます。

アラフォー世代が痩せにくい原因の一つに筋肉量の低下が挙げられます。

それに加え、コリやむくみがカラダにあると、さらに代謝が下がり、痩せにくく、太りやすくなります。

私は、セラピストとしてこれまでに延べ5000名以上の方のカラダに触れ施術をしてきましたが、

コリやむくみが酷い方は、全身の血流、リンパの流れが滞り、冷えやセルライトを招き、それが代謝を低下させ、肥満につながるケースが多いです。

この状態で体重を落とすことだけに目を向けると、筋肉ばかりが落ち、代謝は更に低下して、カラダも見た目も老化を加速させしまします。

デトックスリンパマッサージでコリとむくみを取り除き、カラダの状態を整えて、代謝をあげて痩せ体質に導きます。

デトックスリンパマッサージでは、
遠赤外線でカラダを芯から温めながら凝り固まった筋肉をほぐし、むくみを取り除いて、血流、リンパの流れを改善させ、代謝を高めます。

カラダに溜まった老廃物や不要な水分、毒素を徹底的に排出して、デトックス力を高めます。

タッチングと精油によるリラクゼーション効果で自律神経を整えます。

＜写真数枚＞

そうすることで、私たちのカラダを作る約60兆個の細胞たちに栄養や酸素が十分に行き渡るようになるので、その集合体の、心臓や内臓、筋肉、血管・・

つまり、カラダ全体の機能が底上げされます。

そして、細胞たちが生まれ変わり、元気な細胞たちが代謝を上げて、根本から痩せ体質に変わることができるのです。

この外側からのアプローチと、食べて痩せる内側からのアプローチとで、

▶リンパマッサージと食事法とで細胞レベルから痩せ体質に生まれ変わり、
万年ダイエッターから卒業できる。

⇒ダイエットしなくては・・という義務感から解放され、ストレスを感じずに楽しい人生を送ることができる。

▶「痩せる食べ方」と「太らない食べ方」が身に付き、食べることが楽しめるようになる。

⇒一生続けられる食事法が身に付き、「これを食べたら太るかも・・」という恐怖から解放されて、友達や家族とも楽しく食事することができるようになる。

▶食事制限や筋トレなど、辛いダイエット人世から解放され、リバウンドすることなく、美しく健康的でスリムなカラダを手に入れることができる。

⇒好きな洋服が着られるようになってオシャレを楽しめるようになるのです。

**特徴３　寄り添ったカウンセリング**

私たちは、骨格、肌質も違えば、生活習慣、食生活、置かれた環境・・全て違います。

だから、体質や太ってしまった原因もそれぞれ違うのです。

つまり、痩せるタイミングも人それぞれです。

定期的なカウンセリングでは、毎回、進捗状況をお伺いして、次回の目標を立てていきます。

「これなら出来そう！」をあなたに決めていただくので、無理なく実行することができ、太らない習慣が自然と身に付き、ダイエット人勢から卒業することができます。