

正しいやり方がわからない

もう何度も挫折した

これで最後の ダイエットにしませんか？

リバウンドを繰り返してしまう

avantiスタッフ
もなかが挑戦！

3カ月ダイエット レポート

Vol.2トライ編



avantiスタッフもなか

- ・10回以上はダイエットに挑戦したが挫折。
- ・炭水化物を抜いて2~3kg痩せてもすぐ戻ってしまう。
- ・運動はこ半年ほとんどしていない。
- ・ビールとからあげが大好き。
- ・食べること、寝ることが好き。
- ・健康に痩せて、太らない方法を身につけたい。

前号の2月号から開始したアヴァンティスタッフもなかのダイエット。

『漢方の木下薬局』の木下先生のアドバイスの元、はたして1か月目の成果は…？

前回の
おさらい



朝5

昼3

夜2

朝食はご飯+味噌汁でしっかりと。 朝5:昼3:夜2の食習慣を目指し朝食を重視。

ダイエットの進め方
(もなかの場合)

3カ月

カウンセリング

自宅でトライ

7~10日に1回カウンセリング

結果は…？

自宅でトライ！ 実践中！ ダイエット開始から約1ヶ月で3キロ痩せた、その実践法を公開しちゃいます。

1か月間で只今
マイナス3キロ！
その秘密は…？



秘密1

代謝をUP！

朝食をしっかり食べる+寝る前20分の足湯で代謝を上げ、カロリーの消費をしやすいつ体をつくる。



秘密2

“やせるメルマガ”

毎日配信のメルマガで、やせるポイントを抑えてモチベーションが持続できる。



秘密3

漢方の力

毎日食前に飲みやすい錠剤の漢方を服用。便秘まで解消できた！

ダイエットをしながら、痩せやすいからだづくりを実践中。なるほど〜こうやって太らない習慣を身につけるのか！



『漢方の木下薬局』の
ダイエットの特長

■ 食養生+自然由来の漢方で効果的に脂肪を燃焼

※食養生…健康保持や体質改善のために、栄養を考えた食事を摂ったり節制すること。

■ 食生活の改善で太らない習慣が身につく

■ 専門知識を持った薬剤師のサポートがあるからくじけない！

／私がサポートします！

『漢方の木下薬局』木下 光敏先生

薬剤師、自然薬師、ダイエットカウンセラー。自らも2.5か月で8キロのダイエットに成功した経験を持ち、数多くの相談者の体質改善やダイエットに尽力。遠方からの相談者も多く通う。



「今度こそダイエットを成功させたい！」そんな人は今すぐ予約の電話を！

1か月間全く痩せなければ全額返金保証

漢方の木下薬局 二日市店 0120-55-3204

<http://kanpou-kinoshita.jp/> 筑紫野市二日市北1-2-13 営/9:30~19:00 休/日曜、祝日



ダイエー

西鉄二日市駅

漢方の木下薬局

二日市店

■ヤマダ電機

六反