

募集とともにすぐ満席になるダイエットスクール ”美姿勢ダイエットメソッド”考案者 七瀬葉。

一般社団法人美姿勢ライフデザインカレッジ
代表理事
美姿勢ダイエットスクール
学校長 七瀬 葉
http://ameblo.jp/nanase-to-777

『終わらないダイエット、そろそろ卒業しませんか?』

終わらないダイエットのために

時間とお金を使い続けている女性がなんて多いことでしょう。

流行りのダイエット法に飛びつく前に

なかなか痩せないと嘆く前に、自分の美と健康を諦める前に

まず、やるべきことがあります。

沢山の女性のダイエットサポートをするなかで

いかに女性が「体型の悩み」に縛られて沢山の時間とお金を使っているか

本来やりたいことを楽しめないでいるかを痛感しています。

美しさは健康を土台にしか成り立ちません。

食べないダイエット、運動だけのダイエットは結果が出なくて当然です。

20代ではキレイでさえいらればいい!と無理なダイエットでしのいだとしても

大人の女性のダイエットはそうはいきません。

心と身体の栄養を満たして健康的に美しく痩せることが

『生涯ダイエット0宣言』を実現させます。

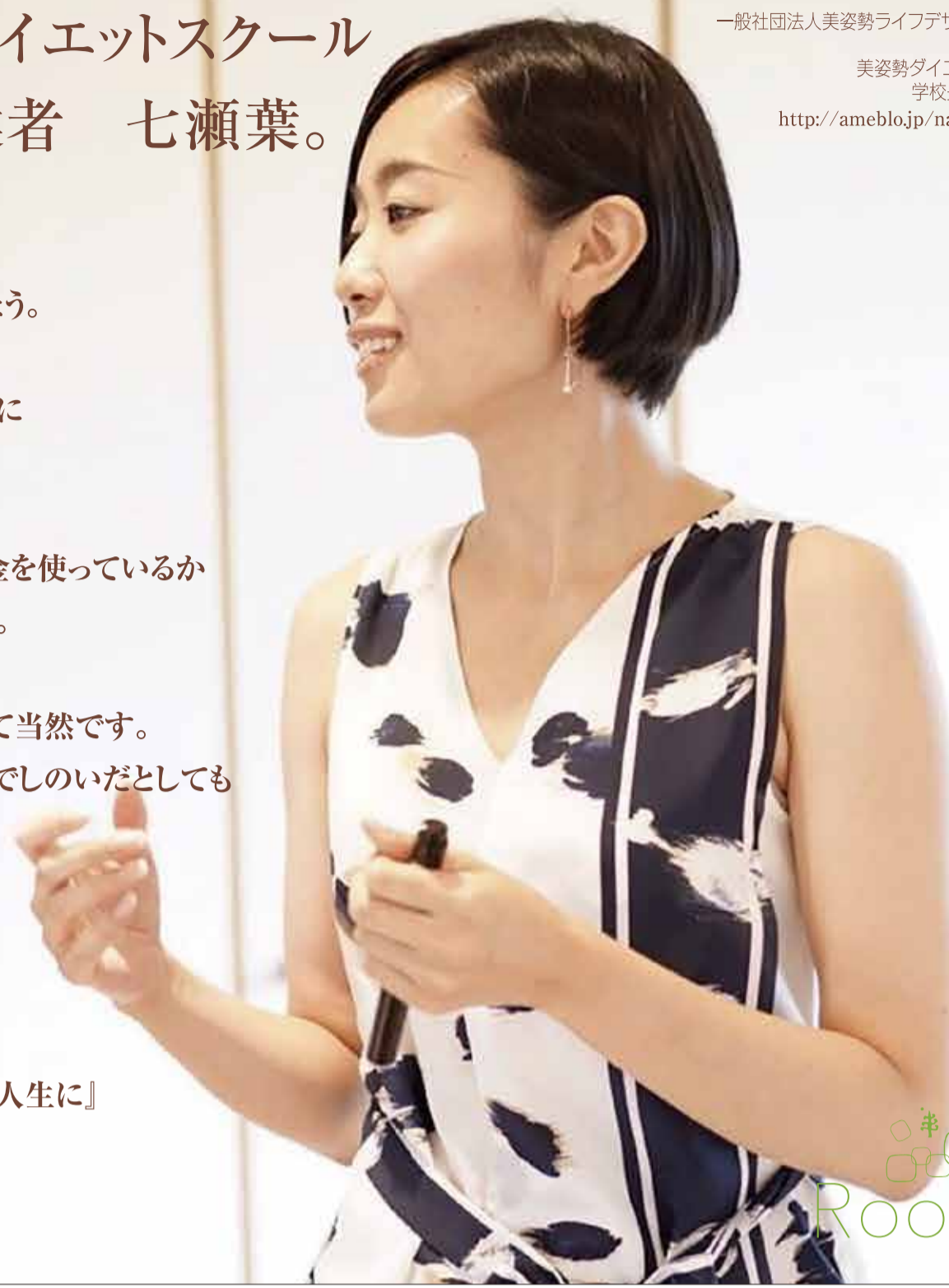
当日は、どうすれば終わらないダイエットを卒業できるのか

惜しみなくお伝え致します。

「もっと自分を好きになろう。心と身体、自分を丸ごと愛せる人生に」

このメッセージにピンときた方は

是非、ご参加ください!



RoomS

11/12(sun) 10:30-13:00

第一部「美姿勢ダイエットセミナー」10:30-12:00

主 題: 「もっと自分を好きになろう。心と身体、自分を丸ごと愛せる人生に。」
～リバンドしないダイエット法～

講 師: 七瀬 葉

『生涯ダイエット0宣言』を目指し、3か月で一生太らない美姿勢マインドを手に入れる。(7steps Diet Program)の開発者であり全国に門下生を持つ美姿勢ダイエットスクール代表を務める。
住職兼出陣、20歳で上京、東宝芸能エンターテイメントダンサーとして活躍、舞台「フラガール」、映画「モテキ」等出演、自身が過食症に陥りダイエットに苦しんだ経験からボディメイクの道へ、ピラティスインストラクター、パーソナルストレッチトレーナーとしての経験を積み独立。
女性のダイエットは「心の学びが必要不可欠と痛感しオリジナルプログラムの開発を手掛け美しく生きる心と身体の姿勢づくりとダイエットを組み合わせたオリジナルのメソッドを考案。
年代を問わず結果の出るダイエット方が話題となり飛行機や新幹線で地方からも受講生が通うダイエットスクールへと成長を遂げる。
2015年10月にはテレビ東京系列「ワールドビジネスサテライト」に取り上げられる等、各種メディアに進出中。多くの女性達をダイエット卒業に導きながらコーチの責務でも力を入れ、女性の精神経済時間の自由と自立の支援を目指して、深く強い想いで指導者の育成を行っている。



こんな方のご参加をお待ちしています!

- これまで痩せたことがなくダイエット不信になっている方
- 情報があふすぎて何を選んでいいかわからなくなっている方
- リバンドしないダイエット法を知りたい方
- 将来の健康が不安な方
- 終わらないダイエットのために時間とお金を無駄遣いしたくない方

第二部「豆のお食事会」 12:00-13:00

「七瀬先生を囲んで」

七瀬先生を囲んで、賑やかなお食事会をお楽しみください。
ご質問やご相談もお気軽にどうぞ。

参加費: 4,000円(税別) 酵素玄米菜食ランチ含む

定 員: 25名

お申し込み方法: 家の素 豆やまで 086-272-2255

キャンセルポリシー: お申し込み時に参加費前払い、キャンセルの場合返金不可。



”美姿勢ダイエットとは?”

プログラム 3つの特徴

ジムでもサロンでもない「スクール形式」でダイエットを学ぶ

- ① 自分と向き合うワーク
(心も身体も満たされるダイエット成功を目指す)
- ② 美姿勢エクササイズの実践化
(日常生活からキレイを磨ける女性に)
- ③ 健康を土台に美しく痩せる身体をつくる
(食事を正しく選ぶ知識をつける)

プログラムにおいて大切にしていること

○運動が苦手な方でも問題ありません。無理なく取り組めるエクササイズから習慣をつくり、それぞれの理想の身体に合わせた運動の選び方や継続のコツも学んでいただけます。

○女性はライフイベントやホルモンバランスで体型に影響を受けやすいことを考慮し、セルフコントロール力を高めるためのカリキュラムを多く取り入れています。

○自分を大切にすると心と身体の姿勢を育み、心も身体も満たされるダイエット成功を目指します。

心
○マインド
○モチベーション
○コミュニケーション

セルフコントロール

食

○栄養
○習慣
○健康

身体

○エクササイズ
○セルフケア
○美しい姿勢



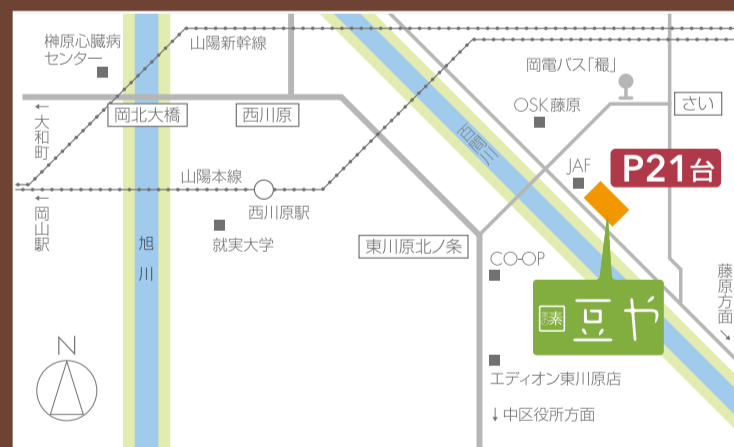
美姿勢ダイエットスクール岡山
コーチ 松浦 まさみ
http://ameblo.jp/masamin0328

(Nさん 30代前半)期間: 3ヶ月)

○体重-10.2kg○体脂肪-8.5%ウエスト-15cm太もも-8.5cm

成功のキーワード「依存からの解放」

3人のお子さんのママ。食欲をコントロールできない劣等感で自信を失っていました。「やつぱり綺麗な自分でいたい!」とスイッチが入り依存症状の出でいたビルも/んも卒業。ママとの関係性の悩みもダイエットと一緒に解消しました。



〒703-8248
岡山市中区福(さい)155-5
http://rooms-rooms.jp
ルームズ住宅制作所
086-272-3311
家の素 豆や
086-272-2255
エリア住宅相談センター岡山
086-272-4488
営業時間 11:00~22:00
ランチタイム 11:00~15:00
夜カフェ 18:00~22:00
運営: アルスタイル株式会社