

3日間限定オファー 7月23日の23時59分まで販売します。

# 【脱！万年ダイエッター】

～ダイエットの本質を知れば誰でも痩せられる～

スリムな人が好きなものを自由に食べてるのに  
無理なく体型キープしているのは、  
ダイエットの本質を押さえているからです。

こんにちは、みゆです。

半年で10キロのダイエットに成功し、二度と太らない身体を手に入れました。

私は【**ダイエットの本質**】を知ってから、ダイエットで一切悩むことがなくなりました。

今の私の日常はこんな感じです。

- ・毎日外食しているけど余裕で体型キープ。
- ・好きなものを食べているからストレスゼロ。
- ・ラーメンやカレーを週3で食べているが太らない。
- ・美味しいものが大好き。だから、美味しくないものを無理して食べない。  
低カロリーな食事で我慢したり、サラダでお腹を膨らませたりしない。
- ・美味しいものを食べても太る心配がないから、飲み会や会食にもガンガン参加できる。  
旅行や帰省でごちそうを食べるのが怖くない。

太っていたころも今も食べるのが大好きな私。

ですが、体型については今の私と昔の私は別人です。

M~Lサイズだった身体は**XS~S**サイズへ。

昔はダボダボの服ばかり着ていて、体型を隠すのに必死でしたが、今は身体のラインが出る服やスキニーをよく着るようになりました。

**私が変われたのは、正しいダイエットを学んだから。**

私は決してヤセ型ではないし、太りにくい体質でもありません。

両親親戚はみんなぽっちゃり体型です。

私は食欲は人一倍強く、食べたら食べた分だけ太ってしまう。

特に中高生時代は、毎日たくさんのお菓子を食べ、食事もがつつり摂っていたので、同級生と比べてどーんと太ってしまい、とてもつらい思いをしました。

そんな私でも、正しいダイエットを学ぶことで、半年で10キロ痩せて、スッキリとスリムな身体になることができました。

ダイエット後リバウンドしていないのも、正しいダイエットの知識のおかげです。

好きなものを食べても太らない方法を身につけたから、私はスリムな身体をキープできているのです。

「今日はラーメンの気分だなあ」

「今日はいつもの店で生姜焼き定食にしよう♪」

毎日好きなものを食べている私ですが、昔太ってた頃は、常に食欲と戦う毎日でした。

「食べたい、でも太るのは嫌・・・」と葛藤してばかりでした。

昔は、**食べる事への罪悪感**でいっぱいでした。

「夜にお米なんて食べたら太っちゃう・・・」

「今日食べ過ぎた分、明日しっかり運動して帳消ししなきゃ・・・」

「甘い物ドカ食いしちゃった・・・明日断食してリセットしなきゃ・・・」

痩せたいのにダイエットがうまくいかない。

太ってるのに食べ過ぎてしまう自分がすごく嫌でした。

そんな私でしたが、ダイエットについてしっかり学び、

正しい方法で痩せた後は、**食べる事への罪悪感が一切なくなりました。**

現在は**好きなものを自由に食べながら、スリムな身体をずっとキープ**しています。

今の生活は、シンプルに言ってパラダイスです。

ダイエットの悩みから完全に解放されました。

ラーメンやパスタ、丼ものやカレーのような、いかにも太りそうメニューが好きな私。

そういう食事をよくしているのに、全然リバウンドしてません。

美味しいものを食べてストレスフリーな毎日を過ごしながら、

スキニーパンツやタイトスカートみたいな身体のラインが出る服や、

自分の着たい服を自由に着こなせて、ファッションを思いっきり楽しんでます。

**お洒落もグルメも同時に思いっきり楽しめるようになったおかげで、**

今は**太ってた頃よりも数千倍楽しい毎日**を送っています。

まず最初に一番大事なことを言います。

ダイエットには、【たった1つの重要な本質】があるんです。

本質さえ押さえてしまえば、ダイエットは正直言って**楽勝**です。

私がダイエットに成功し、  
無理なく体型をキープできているのは、  
ダイエットの【たった1つの本質】を知っているからです。

ダイエットには色々なノウハウがありますが、  
正直言って、これさえできていればOK。

この本質さえ押さえていれば、今どんなに太っている人でも、  
年齢も体質も関係なく、スッキリ痩せることが可能です。

大事なことなのでもう一度言います。

# ダイエットに、 体質も年齢も関係ありません！

ダイエットの本質さえ押さえてしまえば誰でも別人のように痩せることができ、  
その後一生に渡ってスリムな身体をキープすることができるのです。

## ■万年ダイエットだった50代の母も2ヶ月で6キロの減量に成功!

私の母は万年ダイエットでした。

お米を抜いても中々痩せない。

筋トレを始めてみても続かない。

毎日食べてるお菓子がやめられない。

痩せたいのに痩せられない・・・と言いつつ、万年ダイエット歴は20年ほどになっていました。

たまに実家に帰ると、ランニングマシンやダイエットシェイクなど、

新しいダイエット商品がどんどん増えています。

痩せたい気持ちは人一倍なのに、母はどうしても痩せられませんでした。

かつて太っていた私を良く知っている母は、私にこう言いました。

「あんたはいいね。ちょっとダイエット頑張ったらすぐ痩せられて」

「私はもう年だし、痩せにくくなっちゃって何してもダメ」

私はそんな母に、たった1つの【ダイエットの本質】を教えました。

そして痩せる食事や運動について具体的に教えました。

すると、万年ダイエットだった母がするする体重を落としていき、

**なんと、2か月で6キロのダイエットに成功。**

余計なお肉がスッキリ落ちて、随分シルエットが変わった母。

ずっと11号ばかり着ていたのに、今は9号の服が入るとすごく喜んでいました。

ダイエットに体質も年齢も関係ないのです。

誰でもダイエットの本質を知り、

正しい方法でダイエットすれば、必ず痩せることができます。

今回はこの事実を、これを読んでいる方々に実感してもらいたくてレターを書いています。

**痩せて二度と太らない身体は、誰でも手に入れることができます。  
しかも【たった1つの本質】を理解して実行するだけです。**

**■正しい知識がないと一生ダイエットに苦しむことになる。**

私が皆さんにお伝えしたいのは、

**「正しい方法でダイエットすることが何より大事」ということです。**

ダイエットは、知識が本当に重要です。

**多くの人は、正しいダイエットを知らないから痩せられないのです。**

ダイエットが上手く行かないのはあなたが悪いわけじゃありません。

痩せられないのは意思が弱いせい！と思っている人は非常に多いのですが、

**ダイエットに必要なのは根性より知識です。**

痩せられない人の多くは、ダイエットについて勘違いをしています。

正しい方法でダイエットしていないのです。

とにかく食べるのを我慢し、

一生懸命運動すれば痩せると思っている人が非常に多いのですが、

これは正しいダイエットではありません。

間違った方法でダイエットをすると、非常に恐ろしいことが起こります。

間違ったダイエットにより起こる怖いことは3つ。

- ①永遠にダイエットから開放されないこと
- ②太りやすい体になってリバウンドすること
- ③食べることが怖くなり食事が楽しめなくなること

正しいダイエットを知らないと、本当の意味でダイエットに成功できません。

一度痩せても気を抜くとすぐに太ってしまったり、  
**永遠にダイエットに縛られた生活を送ることになります。**

私はこれを過去に何度も経験しました。

とにかく食べる量を減らし、毎日のようにランニングして、  
一生懸命ダイエットしたことがあります。

努力の甲斐あって、1ヶ月半で8キロ痩せました。

**でも、その後1ヶ月でどーんとリバウンドしてしまったんです。**

正しいダイエットを知らないとすぐリバウンドしてしまう。

体型キープのために食欲と必死で戦い、いつもカロリーや糖質のことで頭はいっぱい。

正しいダイエットをしなければ、

永久に我慢ばかりのダイエットから解放されません。

## ■世の中のダイエットは嘘だらけ。私もかなり苦労しました。。。

正しいダイエットで痩せてから、改めて、

**世の中のダイエットって間違いだらけだなあ**と思うようになりました。

世の中には多くのダイエットに関する情報が出回っていますが、  
**その大半はダイエットの本質ではありません。**

痩せるために全然重要でないことや、むしろダイエットを妨げるような情報が、  
「〇〇するだけで痩せる！！」と、堂々と宣伝されてたりします。

ダイエット関連の宣伝を見るたびに、**怒り**を覚えることすらあります。

過去の私は、そういった正しくないダイエットの情報に散々振り回された結果、  
痩せられず本当に苦労しました。

雑誌のダイエットコラムを鵜呑みにして、

サラダばかり食べたり、夕飯を抜いたり、  
半身浴を日課にし、怪しげなサプリを飲み、  
1日5キロ以上のランニングをノルマにしました。

そうやってしんどい思いをして痩せても、キープできずリバウンドしてしまう。

一番大変だったのが、糖質制限ダイエットです。

私は、糖質制限ダイエットをしていた時、全く痩せられませんでした。

痩せないどころか摂食障害になりかけ、本当に大変な思いをしました。

わたしは糖質制限ダイエット中、お米や麺類が食べられないストレスで、お菓子や菓子パンをどか食いグセがついてしまったのです。

甘いものの過食グセがついた私は、  
食事を食べず、甘いものをどか食いするようになりました。

そして食べた罪悪感から「吐いてなかったことにしよう」という思考になり、  
過食症になりかけたのです。

一度ついた過食グセは中々治らず、その後のダイエットで大変苦労しました。

特に女性は、糖質制限が向かない人が多いんです。

糖質を抜いた反動で、お菓子や菓子パンがやめられなくなる人が非常に多い。

糖質制限がきっかけで、お菓子を食べることで食事を減らす・・・という、  
ダイエットにも美容にも非常に良くない食生活に陥ってしまう人が、すごく多い。

他にも糖質制限で痩せた後、  
糖質を解禁したらリバウンドしてしまったという話もよく聞きます。

糖質制限ダイエットは非常に難易度が高く、リスクの多いダイエット法です。

なのに今もなお、糖質制限ダイエットは効果が高いダイエットとして人気なんですよね。。。。

私は糖質制限を頑張ってた時、  
どか食いがクセになり全然痩せられず太ってしまったのですが、

正しいダイエットを学んで糖質をきちんと摂るようにしたら、  
スルスル痩せることができたんですね。

**糖質は、ただの栄養素です。**

お米やパンや麺類は、太る悪者じゃありません。

ご飯や麺類を食べてても、正しいダイエットしてればちゃんと痩せます。

むしろ、糖質をきちんと摂ってダイエットした方が、  
きゅっと身体が引き締まってスタイルは良くなるんです。

いくら流行っているダイエット法でも、その方法が正しいとは限らないんです。

## **■気合で痩せた後、一生食事制限するつもり？**

お米やパンなどの糖質を一切取らなかつたり、低カロリーなものばかり食べるダイエットは、  
確かに痩せます。

あくまでも「**一時的に**」ですが。

でも、このレターを読んで下さってる方は、一時的に細くなりたいわけじゃないはずですよ。

痩せた後はずっとスリムな体型をキープしたい。一生スリムな身体で過ごしたい。  
そう思っていると思います。

そんなあなたに忠告です。

一生スリムな身体でいたいなら、  
カロリーを摂らないとか、糖質を摂らないという  
「制限系」のダイエットをしてはダメです！！

理由は、**制限系のダイエットは痩せた後のキープが至難の業だから**です。

なぜキープが難しいのか？

理由はシンプルです。

**食べることを我慢するダイエット法って、  
食べ物への執着心と食欲を、思いっきり強めてしまうから**です。

今の時代、私達は美味しいものがふんだんにある環境で生活しています。

コンビニに行けば、すぐに美味しいお弁当が帰る。  
チェーン店のレストランは24時間いつでも開いていて、  
好きなものがいつでも食べられる環境。

美味しいものがいつでも食べられる環境の中で、  
制限系ダイエットは、「食べたいけど食べられない」という状態が24時間ずっと続きます。

本当はステーキとお米が食べたいのに、グッとこらえてメニューをめくり、  
山盛りサラダをオーダー。

食べたいのは甘えと言ってひたすら我慢。

食べたい。食べたい。食べたい。でも我慢。。。。

こんな風に我慢をしていたら超ストレスたまりますし、  
より一層食べたくなるのは仕方ありません。

制限系ダイエットにより、無理して低カロリーな食事をするほど、  
いっそう太りそうなものが食べたくなる。

我慢すればするほど、食べ物への執着心が強くなり、  
どんどん食欲が膨らんでいきます。

だから、我慢ばかりのダイエットで痩せた後は大変です。

我慢に我慢を重ね、溜まりに溜まった食欲が一気に爆発します。

そして、多くの方はここで何か食いをしまい、  
リバウンドしてしまうんですね。。

リバウンドしないにしても、痩せた体型をキープするためには、  
湧いてくる食欲を、永久に我慢しなきゃいけません。

制限系ダイエットで痩せた身体は、すごく代謝が下がっているのです。太りやすいんです。  
食べた分すぐ身体に出ます。

制限系ダイエットは、痩せた後も食べたいものが食べられない。

我慢して我慢して我慢して、やっとキープできる。

綱渡りのような状態がずっと続くんです。

**■制限系ダイエットで痩せるのはしんどい。痩せた後もずっとしんどい。**

糖質制限とか、豆腐ばかり食べるダイエットとか、毎日何キロも走るとか、

そういうダイエット法で痩せた後、一生同じ生活ができるならいいです。

## でも、そんなのしんどいじゃないですか。

痩せた後も、ずっと食事制限し続けるなんて本当に大変です。

というか、ほぼ**不可能**と言ってもいいでしょう。

なぜなら、日常生活で美味しいものを食べる機会は沢山あるからです。

会社の同僚とランチに行ったり、  
夜には飲み会や打ち上げがあったり、  
週末はデートで素敵なレストランに行ったり、  
女友達とカフェでケーキをつついたり…

**むしろ痩せた後こそ食事の機会は増えます。**

これに気づいていない人が本当に多い…！

かつて太っていた頃の私は、おしゃれもせず毎日ひきこもって、  
外で人に合うこともなく退屈な毎日を送っていました。

太っていた頃は人付き合いのなかった私ですが、  
痩せて見た目がガラッと変わり、おしゃれを楽しむようになってから、  
外に出て人に会う機会がものつつすごく増えました。

人付き合いには、食事がつきもの。  
とにかく「ご飯行こう」となります。

つまり。

痩せた後、仕事に遊びに人付き合いに、  
充実していて楽しい毎日を送るには、

- ・美味しいものを普通に食べる
- ・スリムな身体をキープすること

この2つを満たすことが

**【必須条件】なんです！！**

ダイエットは一時的なイベントじゃないんです。

一時的に痩せてもその後のキープにもものすごい努力が必要だったり、  
すぐにリバウンドしてしまう方法では意味がないのです。

**ダイエットは人生をより良くするものです。**

痩せた身体をキープして毎日おしゃれを楽しみ、  
美味しいものを家族や友人や好きな人と食べ、  
毎身体調がよく健康でハツラツとしていて、  
人付き合いに仕事に充実した生活をし、  
より良い人生を送る。

ダイエットは、より良い人生を送るためにするもの。

例え痩せていても、食事に制限があったり、  
カロリーが気になってご馳走が美味しく食べられないんじゃ、  
それはダイエットの本来の目的から外れていると、  
私は思っています。

## 食べることは、一生続くこと。

ただ食べるのを我慢して痩せても、  
その後ずっとカロリーとの戦いが続きます。

せっかく痩せても、カロリーが気になって、  
好きな人との外食が楽しめなかったり、  
お祝いの席でご馳走が美味しく食べられなかったり、  
「食べ過ぎたから走って解消しなきゃ」と恐怖に駆られたり。

これでは制限だらけの生活になります。  
美味しいものを心から楽しめなくなってしまいます。

痩せた後もずっと食事制限しなきゃいけないダイエットは、  
方法として破綻していると言えるでしょう。

だって、普通の生活に戻ったら太ってしまうんですから。

そしてほとんどの人は、食事制限が续かずリバウンドしてしまうんですね。

痩せた後も、一生食事制限し続けるのか。  
それとも、リバウンドして元の身体以上に太ってしまうのか。

間違ったダイエット法で痩せても、  
結局はダイエットに縛られた生活が続くだけなんです。

## ■ダイエットの成功とは、痩せて二度と太らない身体になること

正しいダイエットで痩せた後のキープは楽勝です。

本当です。美味しいものを食べても、全然体型が変わりません。

ダイエットって痩せた後が大変・・・

よほど気をつけないとリバウンドしちゃう・・・

こう思っている人って多いのではないのでしょうか。

でも、これって実は大違いです！！

正しいダイエットで痩せてきちんと余計な脂肪を落とした後は、  
よほど無茶な食生活を続けない限り、そうそう太りません。

私自身、痩せた後本当にびっくりしているのが、  
けっこう好きなもの食べてるのに、全然太らないこと。

よく外食していますし、  
ご飯も普通盛りで、ラーメンやカレーが大好き。

ハードな食事制限は全然していませんが、  
体型をずっとキープしています。

昔よく使っていたダイエット用の小さいお弁当箱はもうずっと仕舞ったまま。

低カロリーな食事をわざわざ用意することはめったにありません。

ランチは基本外食ですし、仕事の後サクッと外で食べて帰ることもしょっちゅうです。

でも、リバウンドは一切することなく、服はずっとSサイズのをキープ。

正しいダイエットで痩せると、ギュッと引き締まった身体が一生自分のものになります。

食べたいものを我慢したり食事に特別気を使わなくても、余裕でキープできるんです。

**痩せた後の世界は、本当にパラダイスです。**

旅行も年末年始の帰省も、ちっとも怖くありません。

美味しいものを食べても大丈夫、私は太らない！という安心感があるので、

例えば、海のきれいな国へ遊びに行っ、ビキニを着て海で思いっきり遊び、  
現地で美味しいものをしっかり食べて、体型はそのままキープして帰国できます。

年末年始のシーズンも、周りが「食べすぎて太っちゃった～」と言っている中、  
自分はスリムな身体を余裕でキープできる。

私はかつて、間違っダイエットをしていた時、  
実家に帰省するとき太るのが怖くて、  
ダイエットサプリやダイエットシェイクを必ず持って行ってました。

太るのが怖くて、母がせっかく用意してくれたご馳走を  
心から美味しく食べる事ができませんでした。

そんな状態だった私ですが、今は旅行や帰省の時、  
美味しいものをしっかり食べています。

でも太らないんです。

**正しいダイエットで痩せた後の世界は、本当に最高です。**

**毎日の食事が美味しい、太る心配がゼロ。**

毎日本体重計に乗って一喜一憂し、

太るのが怖くて自由に食事ができなかった頃と比べると、

正しいダイエットで痩せた後の毎日は夢のようです。

## **■誰でも痩せて、二度と太らない身体になることができる！！**

生まれたときから人一倍食いしん坊で、大の甘い物好きだった私。

決して痩せ型ではなく、家族親戚みんなぽっちゃり。

美味しいものが大好きで、毎日のおやつが何より楽しみで、  
中学生以降ぶくぶく太ってしまい、  
どうしても痩せられず、本当に苦労しました。

どうしても痩せたくて、色々なダイエット法を試しました。

でも、それらは正しいダイエットじゃなかった。

何度も何度も失敗し、その度にリバウンドし、  
痩せられない自分に自己嫌悪して、深く落ち込みました。

でもそんな私でも、ダイエットを諦めずに知識を身につけていき、  
**半年で10キロ痩せ、二度と太らない身体を手に入れることができました。**

繰り返しになりますが、**ダイエットに体質は関係ありません。**

正しい方法でダイエットすれば、  
誰でも痩せて、二度と太らない身体になることができます。

痩せられず悩んでいる人、  
ダイエットが続かない人、  
どか食いがやめられず悩んでる人、  
痩せたけどリバウンドが怖くて食事が楽しめない人、

**ダイエットに悩む人達全員に、  
痩せて二度と太らない身体を手に入れて、  
コンプレックスから解放されて、  
より良い人生を送ってほしい。**

本気でそう思い、今回のレターを書きました。

## **■マニュアルはどんな内容なの？**

1つ1つ大事なので、しっかり読み飛ばさずにご覧ください。

ざっくりとですが、重要なポイントを抜き出してみました。

- ・誰でも必ず痩せるダイエットの黄金ルールとは？
- ・頑張ってるのに痩せない人がやりがちな失敗とは？
- ・二度と太らない身体になるための秘訣とは？
- ・痩せられる人とそうでない人の決定的な違いとは？
- ・どうしても痩せられない人が痩せる身体に変わる方法とは？
- ・何を食べたら良いの？→みゆが実際に痩せた食事メニューをご紹介します！
- ・痩せる外食法をご紹介します！
- ・超スタイルが良くなる運動はコレ！
- ・痩せられず悩んでいる人の盲点・・・それは食事でも運動でもなかった！
- ・過食対策マニュアル。食欲をコントロールする方法とは？

## ■どんな人におすすめ？

・ダイエットをしている人全般

→年齢や環境を問わず、痩せられる内容となっております。

・万年ダイエッターで、何年も痩せられず悩んでいる人

→長年痩せられない人が悩むポイントについて詳しく解説し、

痩せるためにはどうしたら良いのか方法をまとめました。

食事プランなど具体例もりたくさん。

・体脂肪率が20%台なのに全身がプヨプヨしている人。

※もちろん30~40%台の人もOKです。

・どか食いがやめられなくて痩せられず悩んでいる人

→どか食い対策についてもまとめています。

食欲コントロールは訓練すれば誰でもできるようになります。

・痩せたいけど、ダイエットに時間もお金もあまり使えない人

→ダイエットは本来、やることはとても少ないです。

本質さえ押さえてしまえば、大げさなことはいりませんのでご安心ください。

購入はこちらから！ → <https://miyudiet01.base.shop/>

値段は**9,800円**です。クレジットカードにてご購入いただけます。

決済いただいた後、追って私よりメールにてマニュアルをお渡しいたします。

## ■よくある質問

Q. 返金保証はありますか？

A. ございません。いかなる理由があっても返金対応しかねますので、よくご検討の上購入をお願いいたします。

Q. この商品を買えば絶対痩せられますか？

A. 実践しなければ、当たり前ですが痩せられません。逆に言えば、行動すれば必ず身体は変わります。マニュアルには痩せるために重要なことをつめこみました。正しいダイエットを継続すれば、誰でも痩せることは可能です。

Q. 家族と同居していたり、仕事で外食が多いのですが痩せられるでしょうか？

A. どんな環境でも、工夫次第で痩せられます。マニュアルはどの生活環境でも実践可能となっておりますので、ご安心ください。

追伸

これがこの値段って正直我ながら破格だな・・・と思います。

私が何年もかけて、何十万というお金を使った上で、  
やっと身につけたダイエットの本質が見られるわけですからね。

ダイエットの本質が分かれば、もう二度とダイエットに悩むことはなくなります。  
無理なく一生スリムな身体をキープできるようになるのです。

文字通り、正しいダイエットで痩せると生きる世界が変わります。  
太る心配が一切なくなり、美味しいものを楽しめる毎日。

脂肪をがつつり落として、別人のようなスタイルになった自分。

「今の自分が、今までで一番キレイ！」と胸を張って言えるようになる。

自分史上最強にキレイなスタイルになるには、長くても半年しかかかりません。

早い人は、2〜3ヶ月で相当変わるはずです。

一生使えるダイエットの知識が1万円で手に入る。

3ヶ月で割ると、1日たった111円です。

ミネラルウォーター1本分にしかありません。

もうどうしたら良いのか分からない・・・

頑張ってるのに結果が出ない・・・

ダイエットに悩む人が必ず痩せられるように、

ダイエットの超重要なことをマニュアルにぎゅっと詰め込みました。

だからこそ、本当に良いオファーだと思って提案しています。

企画参加楽しみにお待ちしています。