

19:40~

- 「デブ 辛い」「太っていて嫌だったこと」などgoogle検索
→サイトを見て作ったツイート



みゆ@超甘党が半年で10キロ痩せました @miyu_life1 · Jan 4

...

太ってて嫌だったことはまだある。それは、ムチムチ感が妙にエロくなること。

このエロさって、なんだろな、色っぽいというより【生活感】とか【だらしなさ】に近い。だから変な男ばっか寄ってくる。「押せばイケる」と思ってる輩、図々しくも中年。・・・冗談じゃない。悔しさをバネに身体を絞った。



126



1.6K



30:00~

- Amazon検索画面

実際に私が読んだダイエット漫画エッセイ



食べるのを1回も我慢せずに30キロ痩せました！(コミックエッセイ)

夏木 つな | 販売者:Amazon Services International, Inc. | 2020/6/4

★★★★☆ ~ 167

Kindle版

¥0 kindleunlimited

Kindle Unlimited会員は追加料金なし
(¥0) で読み放題 [今すぐ登録する](#)

すぐに購読可能

または、¥1,089で購入



痩せてる女以外生きてる価値ないと思ってた。(comicタント)

ざくざくろ | 販売者:Amazon Services International, Inc. | 2021/8/20

★★★★☆ ~ 121

Kindle版

¥0 kindleunlimited

Kindle Unlimited会員は追加料金なし
(¥0) で読み放題 [今すぐ登録する](#)

すぐに購読可能

または、¥594で購入

スリム美人の生活習慣を真似したら
1年間で30キロ痩せました
わたなべぼん



スリム美人の生活習慣を真似したら 1年間で30キロ痩せました (コミックエッセイ)
わたなべ ぼん | 販売者:Amazon Services International, Inc. | 2014/2/27
★★★★☆ ~ 644

Kindle版
¥0 kindleunlimited
Kindle Unlimited会員は追加料金なし (¥0) で読み放題 [今すぐ登録する](#)
すぐに購読可能
または、¥940で購入

↓

「共感した」「めちゃくちゃ刺さった」「モチベが上がる」といったレビューが複数ある本から優先的に手に取り、コンテンツ作成に活かしていました(特にツイート)。



みいいい

★★★★★ わかりやすく、さらに面白い！

2018年6月17日に日本でレビュー済み

[Amazonで購入](#)

わかりやすく、面白い！
あっという間に読み終わったのですが、読み終わった後、気持ちの変化をかんじ、ダイエットに効きそうな気がしました！

4人のお客様がこれが役に立ったと考えています

役に立った

違反を報告する



ユッキ

★★★★★ デブなら共感できます！笑いあり

2019年5月24日に日本でレビュー済み

[Amazonで購入](#)

面白い内容がギッシリで笑いながら読みました。私もデブなので共感多数あり 笑
3人のお客様がこれが役に立ったと考えています



トコトコ

★★★★★ 意識改革に！

2014年6月15日に日本でレビュー済み

[Amazonで購入](#)

今ではこの本当に有名になりましたね。
ダイエットは始める前に買いましたが、やり始めてから読んでみるととても参考になりました。
読んでみると太っていて痩せたい人は自分に自信がない人が多く弱いところから目をそらした結果太ってしまったということがわかりました。胸に突き刺さりました。

この本を読んで私もスリム美人さんを目で追うようになりました。そして色々実践しています(方法がすぐにやりやすいものが多いので助かってます)。

ダイエットしたいけど一歩が踏み出せない人にお勧めです。

8人のお客様がこれが役に立ったと考えています



ヒラノノ

★★★★★ ためになる

2015年1月31日に日本でレビュー済み

[Amazonで購入](#)

確かにあるある！同じ境遇と感心し読みました。この本の通り美人のマネをすれば痩せていくと思う。一年でマイナス30Kgも夢じゃない。

2人のお客様がこれが役に立ったと考えています



空太

★★★★★ ダイエットのモチベーション維持に

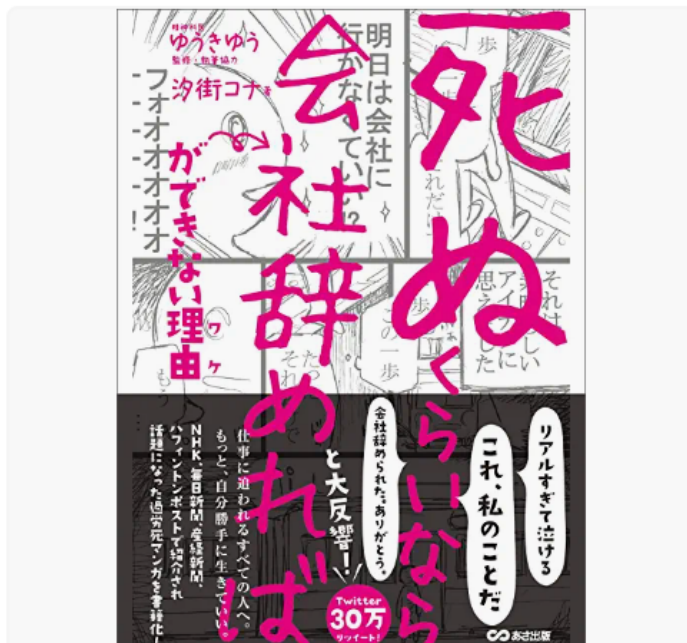
2015年12月9日に日本でレビュー済み

[Amazonで購入](#)

ダイエットのモチベーション維持に買いました。
分かってることで中々続きませんが、こういうメンタリティで挑めば続けられそうな気がします。ポジティブな気持ちになりました。
具体的な方法論を自身の体験と合わせて書かれてるのがなお良かったの感じます。

4人のお客様がこれが役に立ったと考えています

その他、共感ネタざくざく漫画の例



「死ぬくらいなら会社辞めれば」ができない理由（ワケ）

汐街コナ、ゆうきゆう

★★★★☆ 387

Kindle版 (電子書籍)

¥1,254

23ポイント(2%)



自分を好きになりた〜い。自己肯定感を上げるためにやってみたこと (幻冬舎文庫)

わたなべほん

★★★★☆ ~ 723

Kindle版 (電子書籍)

¥471

最初はAmazon検索のみでは中々、「これだ！」って本には出会いにくいので、

初めは書店に足を運び、目当てのコーナーで気になる本を5冊ほど、片っ端から手にとってパラパラめくってみることを強くおすすめします。