

# たったの10日で、 お腹からやせて人生を変える方法

食べる断食™若玄米リセットプログラムは、食べることで体内の機能をアップさせ、体質を改善する短期集中・実践型プログラムです。

胃腸の力が衰えると、臓器の動きが鈍くなり、栄養素の吸収や代謝が悪くなります。実は、これがあらゆる不調や老化の原因。しかも、食べなくても太りやすくなってしまいます。

胃腸の働きが弱りがちな現代人には、玄米は消化が悪く適していません。そこで、栄養価とデトックス力が高いのにカラダへの負担が少ない「若玄米」の力に着目しました。

さらに、天然のサプリメントといわれる雑穀を独自に配合した「リセットブレンド」との相乗効果により、集中的に体内環境をリセット。食と健康の専門家(シニアマスター)のサポートもありますので失敗することなく、誰でも簡単に実践できます。

ただやせるだけでなく、太りにくく老化しにくい体質づくりで、  
未来の病気のリスクは減ります。

しっかり食べて、健康で元氣な人生の実現を目指しましょう!

男性にも  
おススメ



## こんな経験ありませんか?

- ▶ 一般的なダイエットの場合
  - せっかくやせたのにリバウンド
  - 「禁止」「制限」「がまん」が多い
  - 数値の増減に一喜一憂してしまう

ストレス  
になる!

## ▶ 食べる断食™ 若玄米リセットプログラムは?

- 食べることで胃腸の動きが活発になる
- 「ちゃんと入れて、ちゃんと出す」循環型のカラダになる
- やせるだけではなく、体質改善がベース
- 数値の変化以上に体形や見た目の印象が大きく変化
- シニアマスターのサポートを受けるので安心

楽しく続けて  
結果が出る!

サイズダウン成功率

98%

※モニター1000名にお試し  
いただいた結果です。

## 一日3食、 「若玄米リセットごはん+みそ汁」の基本食で こんなにうれしい効果を実感できます。

- お腹まわりがスッキリし、ウエストが引き締まった
- 「なんとなくいつもダルい」が解消された
- 冷え性が改善された
- 「お肌がピカピカだね」と言われるようになった
- 便秘薬に頼ることなく自然にお通じが来るようになった

10日間プログラム修了者例

ウエスト  
(40代男性)

-8cm

ウエスト  
(60代女性)

-5cm

これまでいろんなダイエットに挫折してきた方、  
中年太りや代謝の悪さにお悩みの方こそ

今、**食べる断食**が必要ですよ!

実践の流れ

### Step 1

#### 虎の巻セミナー (90分)

意識改革で成功率が飛躍的にアップ

カラダの変化はメンタルの影響を大きく受けます。シニアマスターによる事前指導で、心身が驚くほど変化。食とカラダの関係も学べ、安心してスタートできます。



「虎の巻セミナー」  
テキスト

### Step 2

#### 10日間の実践期間

サポートメールとシニアマスターによるフォローアップ

ご自宅に食材をお持ち帰りいただき、実践します。(お届けも可) この10日間は自分の心とカラダに向き合ひましょう。カラダが変化していきますので、不安なことや疑問は担当のシニアマスターがサポートします。



### Step 3

#### ステップアップセミナー (90分)

プログラムを振り返り、  
新しい自分にあった食スタイルの提案

どこにどれだけの変化があったのかを確認します。リセット後、さらに効果アップするための考え方や食事のコツを学びます。



「ステップアップセミナー」テキスト

※本プログラムは、シニアマスターのサポートを受けながら実践いただくものです。  
期間中にしっかりと成果を出すために、商品のみをお送りのご利用はできません。  
※シニアマスターとは、日本健康食育協会の認定する「健康食育シニアマスター」の略称です。