



メンバー
専用

最短で「痩せ体質」を叶える！

【痩せ脳に変えるマインド編】

CORE BALLET YOGA

本日の項目

- 『痩せ体質づくり』に必要なファーストSTEPとは？
- ボディメイク成功率 8 割を握るヒミツ
 - ↳ その 1 : 決断
 - ↳ その 2 : 脳の現状維持作用
(ボディメイクで挫折しないために知っておきたいPOINT)
 - ↳ その 3 : 痩せるための考え方
 - ↳ その 4 : すべては〇〇で変わる

今あなたは、
最短でいち早く、
「**痩せ体質**」
を手に入れたいですか？

今日は
「マインド編」

質問

「痩せ体質」 づくりに
必要なものとは・・・？

食事制限・・・？
ハードな運動・・・？

まず必要とすべき
ファーストSTEPは・・・

【あなたの心構えと覚悟】
＝マインド

このマインドが整っていなければ
どんなに素晴らしい食事や運動を
行っていたとしても効果は
一時的なものに終わる。

つまり・・・「続かない」

コアバレエヨガで大事にしているもの

私がお伝えする全ての知識を
今後の自分の為、家族の為に
一生モノにすること

= そのためにはまず、
マインドセット
が大事！

この「マインド編」を
マスターすることが出来れば
ボディメイクやダイエット、
健康におけるの身体作りは
8割!!成功したようなもの

ボディメイク成功率 8割を握るヒミツ 【マインド編】

最短で「痩せ体質」を叶える！



その1

私は痩せる！
健康な身体になる！と
決断する

さて、あなたは・・・本当に

「変わろう」

と決断していますか？

「決断」

決めて断つこと



本当に変わろうと
決断している人



何とな〜く痩せたい、
変わりたいと取り組む人

体質を変えるためには、
最短で3カ月かかる！



本当に変わろうと 決断している人とは？

- 上手くいかないとき、その原因を追求し、
上手く言っている人に聞き、素直に改善することが出来る
- 諦めず、未来の身体を作るイメージ力が高い



何とな〜く痩せたい、 変わりたいと取り組む人

- うまくいかない時、出来ない理由や言い訳を無意識に考えてしまう
- 短期でどうにかしようと試みるため一歩進んでは二歩下がる
- 慣れてくると、ついつい自己流に走ってしまう

初めから完璧にこなすは不可能！

**今から少しずつでも
変えよう！ やってみよう！
という気持ちが大変**

その2

脳の現状維持機能

不安になったり、
なかなか行動できない自分がいたり・・・

決めても意思が弱くて続かない・・・

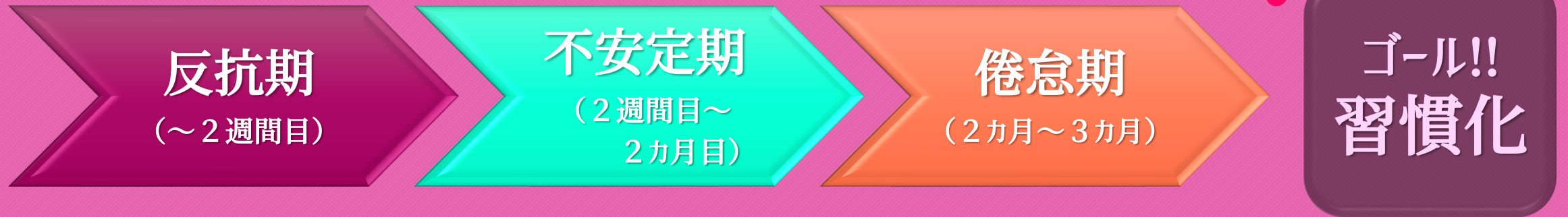
こんな経験ありませんか？

この様なことが起こるのは
決して・・・

あなたのせいではありません！

本来、脳は新しい習慣を
受け入れることに
必死で抵抗するため
仕方のないことなのです。

習慣化までのプロセス



「反発期」「不安定期」「倦怠期」を乗り越え、
90日間で行動は習慣化しゴールに達成する

反発期とは？

反抗期
(～2週間目)

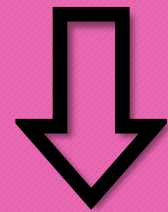
心の中で新しい習慣に抵抗する力が強く働き、不安な気持ちになる時期
(現状維持機能＝ホメオタシス)

ここで挫折する人が最も多く、
0 → 1 に上る高い壁

元の食事や生活が恋しくなったり・・・
面倒に思えてしまったり・・・

これは誰もが通る道！
みんな同じ壁にぶち当たります。

そんな時どう考えるか？



『だったらどうする・・・？』

この考え方は、
私たち人間が生きていく上で
何らかの困難や苦難に直面したとき
あらゆる場面に流用出来る
魔法のマインドセット術！

上手くいっている人、
憧れの人だったら・・・
こんな時どうするだろうか？

是非、この言葉・考え方を覚えておいて下さいね！
もし更に詳しく、マインドセットについて知りたい方は直接お声かけください

なのでまずは最初の2週間！

= 「反発期」を
乗り越えることが重要

ここにかかるエネルギー-負荷は全体の8割なので、
この壁さえ越えられれば何事においても
成功しやすくなるカラクリ！

その3

『痩せるための考え方』

食事 8 割 ・ 運動 2 割の法則

- ① 乱れている「味覚・食欲」を整える
- ② 「ダイエット・ボディメイク」の正しい知識をつける

まずは最初の 2 週間！自分を信じて取り組むこと

① 乱れている味覚・食欲を整える

10日～2週間で舌の細胞は全部入れ替わる
→味覚の変化ホルモンの働きが正常化する

- ＝満腹ホルモンも働きが良くなる
- ＝腸内環境が良くなる
- ＝食欲コントロールに繋がる

② 「ダイエット・ボディメイク」
の正しい知識をつける

説得されてやる×
納得してやる○

頭で理解し、心で納得することで
セルフコントロールに繋げる

そのためには・・・？

分からないことは
すぐに質問すること

その2

『すべては環境で変わる！』

例

子どもが肥満になる原因第1位？

家庭環境

子どもは親が用意してくれる食事や
その他の習慣によって
気付かぬ間に
肥満体型が完成している・・・

同様に、あなたが今よりも
健康的にキレイに引き締めるために
1番大事なものは・・・

「自分の身をどこに置くかを決める」

人間は、人と環境で変わる

「環境のちから」というものは
非常に強力なもの

「環境」 が変われば
「習慣」 が変わる

だからこそ・・・

あなたが変われる
「良い環境」に身を置き、
「良い習慣」を手に入れましょう！

これが・・・
自然に痩せる身体作りの入り口です。

私に質問することで
あなたの意識は格段に上がります。

ぜひ、お気軽に質問してきて下さいね！



あなたのチャレンジを心より応援しております

CORE BALLET YOGA - NANA -