

2014年11月30日（日）10:00-18:00 東京開催

10万部突破の大ベストセラー

「なぜ一流の男の腹は出ていないのか？」の著者が登場

ダイエットセラピスト小林一行氏を招いての一日集中セミナー

「ダイエットの習慣」セミナー




なぜ一流の男の腹は出ていないのか？

小林一行 | 腹のたるんだリーダーにその腹のせいで人はついてこない「腹」しているかも!?

身体を引き締め、仕事の成果を上げる、徹底的ビジネス術

腹が凹めば人生が変わる

男の脂肪は簡単に落ちる!



LAST

人生最後のダイエット

DIET

食べたいものを食べよう！人生を楽しみながらやせる

飲み会を断らない！

究極のオヤジのダイエット

小林一行

居酒屋はダイエット食の宝庫！

83kg▶58kg

食事制限なし・運動なしでもベルボタンが3つ縮む！40代や50代でもおける「一生太らないうち生活習慣」

今度こそやせたいあなたへ

「ダイエット専門セラピスト」で現在 大ベストセラーの著者小林一行氏が 一日集中セミナーに登場

ダイエットコンサルティングタイムもたっぷり時間を取ります。

こんな悩みありませんか？

- どうあがいても体重がぴくりとも落ちない
- ずっと「痩せなきゃ」の悩みが解消しない
- 大量のダイエット情報があって何を信じていいかわからない
- どうすれば痩せるの？自分に当てはまる答えを知りたい
- 飲み会後のラーメン、どか食い、デザート大好き！こんな私でも無理なく痩せる方法はある？

☆ダイエット情報やグッズに翻弄されていませんか？

古くは、ビリーズブートキャンプから朝バナナダイエット、レコーディングダイエット、糖質制限ダイエット・・・

たくさんのダイエット情報があり、カロリー制限をすればいいのか、糖質制限をすればいいのか、運動は意味があるのか、など今や情報が多すぎて聴けば聴くほど、試せば試すほどにダイエットは難しいものになっています。

何をどうすればやせるのか、正しい知識・方法を知れば迷いません。

もっと言ってしまうと、レコーディングダイエットの岡田斗司夫氏も言っていました、「どのダイエット方法も正しい。問題は続かないことだ」

確かにその通りだと思います。

☆挫折の罠・やせるツボをしっかりと押さえる

確かに方法論より続けることが大切なのはその通りです。しかし、生活スタイルは人それぞれです。OLさんと営業マンでは、悩みが違はずです。OLさんであれば、職場でのおやつを断れない、ランチで一人だけ違うものを食べれないという悩みかもしれません。

営業マンであれば、飲み会でつい、どか食いしてしまう！飲み会の後先輩との付き合いでラーメンに行かざるを得ないなどの悩みがあるかもしれません。

人それぞれ違う、あなただけの痩せられない悩みを解決する！

今回は、ワークショップ形式で公開コンサルティングも行って、一般論ではなくあなた特有の問題を解決することに重きを置いています。

☆一気に痩せる方法ではなく、リバウンドしない習慣

確かに極端な食事制限と運動で2ヶ月で10キロ痩せることはできます。しかし、確実にリバウンドが待っているのは誰も体験済みだと思います。人間の身体は徐々に変化に適応していきます。万年ダイエットから卒業して、理想の体型を維持するための、あなたにぴったりの「地に足の着いたダイエット法」を一緒に模索しましょう！

☆小林メソッドは具体的且つサラリーマンの味方

小林さんの著書は、非常に具体的です。更にサラリーマンに幅広く受け入れられるのは、現在も会社に勤めている小林さんだからこそ、現実在即した方法が提示できるのです。一つの例を出しましょう。小林さんの著書に運動の話が出てきます。「なぜ一流の男の腹は出ていないのか？」から引用します。

「かばんは携帯できるダンベルである。通勤や移動にかばんをダンベルにしてトレーニングすれば習慣化しやすい。20回×2セット（行きと帰りで1セットずつ）を毎日続けたところ、プロプロだった二の腕が、筋肉の腕に変わった」その他にも**「通勤時間はスポーツジムである。」**「**席を立つ回数＝スクワットの回数**」「**駅の階段は、栄光への階段**」など日常でムリなくできる工夫が満載です。

☆我慢しない、苦しめない。でも確実にやせる

食事に関しても小さな工夫が満載です。小林さんのポリシーは「我慢しない、苦しめない、でも確実にやせる」です。同じく著書には、

「内蔵に運動をさせる！動かないでもエネルギーを消費する身体をつくる、夕食は減らすな、1品増やせ、夜ご飯をふた口減らせば月二キロ痩せる、」こんな具体的で非常に馴染みのあるダイエット法なのです。

☆本田健さんも大絶賛の小林メソッド

「ユダヤ人大富豪の教え」をはじめ600万部の著者である本田健さんも小林メソッドを大絶賛しています。彼のDEAR KENという人気ポッドキャスト番組で小林さんのメソッドに●**小林さんのダイエットの本はピカイチ** ●**全てのメタボ男性に捧げたい**●一つ一つ書いてあることに「分かる分かる」と共感できる●**「なぜ食べてしまうのか？」**「**なぜ飲んだ後ラーメンが食べたくなるのか？」**などが**「なるほどそう言うことだったのか！」**と納得できる。」と賞賛していました。

押しも押されぬ日本一のビジネス書作家も認める内容なのです。

☆瘦せるモチベーションが溢れ出す

そうは言ってもダイエットは、辛いもの。それを乗り切るのに必要なのはモチベーションです。小林さんが大切にしているのが、瘦せる理由。

ワクワクする瘦せる理由があれば、目先の辛さは乗り越えられると彼は言うのです。このセミナーでは、瘦せるモチベーションが溢れ出すワークも行います。

☆1回10万円相当のダイエットセラピーが受けられる

何と言っても今回のセミナーの目玉は、小林さんの公開コンサルティングです。1回10万円のセラピーを惜しげもなく長時間行います。ダイエットセラピーは希望者が公開で立候補制で行いますが、不思議とこの公開コンサルティングを聴いているだけで、自分の問題が解決していくという魔力があります。

☆定員20名/残り12席。即満席が予想されます

今回のテーマは、誰にも当てはまるものであり、大ベストセラー作家の登場なのですぐに席が埋まる可能性が高いです。

ご興味のある方はお早めにお申込みください。会場の都合上、20名で締め切ります。

受講後のイメージ

- 何をすればいつまでにどれくらい痩せられるか明確になる
- あなたの痩せられない根本原因が分かる
- ムリなく始められる簡単な制限でリバウンドを防ぐ
- ダイエットモチベーションが溢れ出す
- これなら私でも出来る！という自信が湧いてくる

☆実施概要

1. 開催日時：2014年11月30日(日) 10:00-18:00

2. 講師：

ダイエットセラピスト 小林一行

国際メンタルセラピスト協会 認定メンタルセラピスト

日本ダイエット健康協会 認定インストラクター

週末起業フォーラム 第5回週末起業家賞受賞者

ダイエットセラピスト協会 主宰

楽しく痩せる「ダイエットセラピー」「飲み会ダイエット」を普及させるために奔走中

<経歴>

生まれつき太りやすい体質で、高校生のときから168cmで体重は約65kgと小デブ体型のまま青春時代をすごし、ダイエットに挑戦しては挫折を繰り返す。ダイエット挫折歴は25年間で数知れず、ゆうに10数回は超える。

大手IT企業のエンジニアとして10数年活躍するも、肥満はエスカレートし70kgを超える。さらに仕事と人間関係の問題から「うつ」になってお菓子の過食が止まらなくなり、ますます肥満がエスカレートし80kgを超えてしまう。

この「うつ」が薬では治らないことを感じ、自力で治したいと心理学や自己啓発の本を読みあさり、一冊の本との出会いによってうつを克服するきっかけを得る。

こうしてうつを克服していく過程で自然にお菓子の過食が収まっていき、やせ始めたためさらにやせたいとダイエットを決意！栄養や運動などを勉強し、それまで学んだ心理学とダイエット法を組み合わせた独自のダイエット法と、長く続けるために大好きな毎晩の晩酌や飲み会をやめずにダイエットに成功する方法を実践した結果、半年で14kg、2年で通算25kgのダイエットに成功した。

「誰よりも意思の弱い自分が成功できたダイエット法なのだから誰でもできるにちがいない！」と感じ、肥満で悩む多くの人に伝えたいという使命感から一念発起してダイエットアドバイザーとして活動を行なうことを決意。

2010年日本ダイエット健康協会認定インストラクターと、国際メンタルセラピスト協会認定メンタルセラピストの資格を取得。同年よりブログ、メルマガの執筆を開始し、現在はダイエットセミナー・講演等を多数開催する一方で、ダイエットの個人コンサルティング、そして多数の著書も出版している。

2014年11月30日(日) 10:00-18:00 東京開催

「何度も挫折したあなたに贈る人生後のダイエット」(朝日新聞出版)

「飲み会を断らない!人生最後のダイエット」(自由国民社)

「やせる!日めくりダイエット」(アストラ)

「なぜ一流の男の腹は出ていないのか?」(かんき出版)

習慣化コンサルタント 古川武士

習慣化コンサルティング株式会社 代表取締役

米国NLP協会認定NLPマスタープラクティショナー

関西大学卒業後、日立製作所などを経て2006年に人材育成会社を設立。独自メソッドを元に、企業研修、個人向けセミナー、コンサルティングを行っている。習慣化メソッドの内容は処女作『30日で人生を変える「続ける習慣」』にまとめて出版。累計4万部を突破し、海外でも翻訳された。

3. 場所: グランパークプラザ カンファレンスルーム3F

東京都港区芝浦3-4-1 JR山手線 田町駅(徒歩5分) 地下鉄都営浅草線・三田線 三田駅(徒歩9分)



4. 定員: 20名(定員になり次第締め切り)

5. 料金: お一人様 32,400円(お振込) ※事前お振込み

6. お申し込み方法 info@syuukanka.com

メールタイトルに「ダイエットの習慣セミナー申込み希望」、本文にお名前、お電話番号をご記載いただければ事務局よりご案内申し上げます。