

4つの要素の相乗効果で ダイエットを 成功させる

MSEMメソッド

この講座の最後に・・・



MSEMメソッドの それぞれの効果



講座で解説した4つの要素の それぞれの効果を振り返ります

- ✓ 身体に入れる栄養素という観点から、
ダイエット効果を高める
- ✓ 運動は、エネルギーを消費し、また消費しやすい体を作る
- ✓ 睡眠は、身体と脳を休息させ、再生させる
- ✓ メンタル(脳)の改善は、司令塔としての役割を向上させる
- ✓ 取り入れて、消費して、休息するという一連の流れ
- ✓ そして、統括する脳へのアプローチの一連の流れを改善する
- ✓ 流れを改善することでダイエット効果を高めていく

MSEMメソッドの 相乗効果



4つの要素が、それぞれ助け合う ことを忘れないでください

- ✓ 食事が、運動、睡眠、メンタルに影響する
- ✓ 運動が、食事、睡眠、メンタルに影響する
- ✓ 睡眠が、食事、運動、メンタルに影響する
- ✓ メンタルが、食事、運動、睡眠の改善に影響する
- ✓ ダイエットに影響する一連の流れが、
- ✓ それぞれ高め合って、効果を発揮します

それぞれが噛み合うようにするライフスタイルを手に入れることで、
ダイエットを効果的に行うのが、最大のポイント

少しずつ 身に付けていきましょう



一週間ごとにやることを決めて、
順々にこなしていってみてください

- ✓ 急に全部やろうとするのは無謀です
- ✓ 一つずつ行っていってみてください
- ✓ 一週間ごとに各要素から一つずつ選んで、
- ✓ 身に付けていってください
- ✓ やり過ぎもせず、やらない過ぎもせず、
- ✓ 淡々と一つずつ身に付けていくことが成功の秘訣です
- ✓ ダイエットを成功させるライフスタイルを手に入れてください

ダイエットのその先・・・



ダイエットは痩せたらそれで終わりではありません

- ✓ 痩せた後もリバウンドしないことも大切です
- ✓ ですが、安心してください
- ✓ あなたがこの講座で手に入れたものは、
ダイエットのためのライフスタイルです
- ✓ その場しのぎのダイエットとは全く別物です
- ✓ 手に入れたライフスタイルを続けていきましょう
- ✓ 微調整をしていけば、
ダイエット期間のあとは少し緩めても大丈夫です

ダイエットのその先・・・



ダイエットは痩せたらそれで終わりではありません

- ✓ 身に付ける期間が一番大変な期間です
- ✓ でも、あなたはそこを乗り越えました
- ✓ あとは、そのライフスタイルを基準に日々を送り続けるだけです

あなたのダイエットが成功し、それ以上の変化があなたに起きれば、これ以上嬉しいことはありません