



# DIET × FASHION

短期間でムリなくダイエットして  
薄着でも自信を持って夏を過ごしませんか？



体型を隠す洋服から  
「好きな洋服を楽しく」  
着る自分へ

夏服を着こなし  
本当に美しい外見を手に入れる  
夏前の超特別プログラム

## 薄着になると体型が気になって 隠したくありませんか？



20度を超える暖かい日が増えましたね。暖かくなると身軽に外出できることは嬉しくなります。

でも、その代わりにこんな悩みが出てきませんか？

## 体型が気になることで 悩みが増えていませんか？

- ✓ 二の腕で気になりノースリーブが着れない
- ✓ 露出が多い服に抵抗を感じて洋服選びが難しい
- ✓ 体のラインが気になってしっくりこない服が多い
- ✓ 体型を隠すためにゆったりとしたシルエットの洋服ばかり
- ✓ 鏡を見るのがあまり好きじゃない
- ✓ 買い物に行くと好きな洋服ではなくて着れるかで選ぶ
- ✓ 明るい色を着たら太って見えてしまいそうで暗い色ばかり選ぶ
- ✓ 本当は着たい洋服があるのに、体型のせいで諦めてしまう

## あなたの悩みを解決する方法は 着痩せファッション？

「着痩せファッション」という言葉がありますよね？  
文字の通り、痩せて見える洋服のことです。  
体型で悩んでいる人の多くが選びがちになります。

もしかしたらあなたも着痩せファッションを意識して  
洋服選びをしているかもしれません。

「痩せて見えるファッションを着ましょう！」と  
書いてある本や雑誌もあります。  
確かに、いつもよりも痩せて見えるかもしれません。

でも、それではあなたが抱えている体型の根本の悩みは  
解決はできているのでしょうか？

着て痩せる洋服を選ぶのも1つの痩せてみせる方法で  
すがそうではなくて、根本から悩みを解決して自分が好  
きな洋服を楽しく着こなせる自分になりませんか？

体型の悩みを「根本」から解決して  
好きな洋服を楽しく着るための方法は  
ダイエットです！

体型を気にせず、好きな洋服を楽しく着るためには  
ダイエットが1番の解決方法です。

私たちの生活の中にはダイエットの情報は溢れてい  
てこれまでに取り組んだ人もいます。

だけど、辛くて途中で諦めてしまったり  
「ダイエットしたいけど私にはできなさそう」と  
諦めている人もいるかもしれません。

それだけダイエットは「頑張らないと痩せない」  
というイメージがあると思います。

でも、いくら痩せると言っても  
頑張ってダイエットしたいとは思えないですよね？

多くの人がイメージするダイエット

**無理な  
食事制限** × **汗かく  
運動** = **ツライ**

そうではなくて

無理なく「痩せられて」  
健康に美しくなるダイエットだったら  
やってみたいと思いませんか？

このプログラムのダイエット

食べて  
痩せる

+

健康に  
なる

+

美しく  
なる

こんなダイエット方法があるとしたら、  
興味はありませんか？

もしも、食べて痩せることができ、  
健康で美しい体を手に入れることができる  
ダイエットがあるとしたら嬉しくないですか？

私たちがあなたにお伝えするダイエット方法は  
食べて痩せることができます。

しかもただ痩せるのではなくて  
痩せながら健康に美しくなれるのです。

# 体型が変わったら プロのスタイリストと買い物です

体型が変化することでの  
最大の影響は着る洋服です。

これまでは、  
体型が気になり着れなかった洋服や色が  
取り入れやすくなります。

でも、今まで着たことなかった洋服を着ることは  
少しドキドキすることですし、  
何を選んだらいいかわからず、  
結果、いつもと似たような洋服を選んでしまいがちです。

なので、プロのスタイリストがダイエットで変化した  
あなたの外見の魅力を最大限の引き出す  
似合う洋服の提案を行います。

ただ似合う洋服の提案だけでなく  
あなたが着たいと思っていた好きな洋服についても  
しっかりヒアリングさせていただきご提案します。

「でも、私はまた痩せられないかも」  
その不安、私たち2人が全力でサポートします

とは言っても・・・

「そんな簡単に痩せるわけないよ」

「私にできるかな」

「途中で諦めそうになったらどうしよう」

「変われなかったら嫌だな」

などの不安を感じている人もいるかもしれません。

でも、安心してください。

1人で頑張って取り組むのではなくて

食とファッションのプロがあなたを全力サポートします！

## ダイエット担当

高橋亜紀

NPO法人にこここmama's代表。

健康維持の基本となる食事を支援するための事業を行い、健康を意識し”食べる大切さ”と毎日のお食事と向き合い”生涯にわたり常に笑顔に満ちあふれ充実した食生活を送るために『健康寿命の延伸』の促進に役に立つ活動を行なう。

自身の出産を機に体型に自信がなくなってしまう、過度のダイエットで心身ボロボロになった経験がある。その経験から目先だけのダイエットではなくて、大切なのは健康にダイエットすることだと確信。そしてそれは、精神的な安定にも繋がりを、自然と笑顔が増えることなので「健康は笑顔」が理念でもある。

# ファッション担当

## 菊池沙央理

「人生を変えたい人」専門のパーソナルスタイリスト

外見にコンプレックスがある幼少期を過ごすのが、大学でファッションを心から楽しむ友人に出会う。そして、「私もあんな風を楽しみたい」とたくさんの洋服を着ることで、その楽しさを知る。

そのことをきっかけに、在学中に外資系大手アパレル企業に入り、販売を担当。その後、日本の大手アパレルメーカーに入社。1万人以上のコーディネート経験を経て、企画デザインに就く。

それらの経験の中で「洋服で人生は変わる」と確信。洋服は”おしゃれ”のためだけに着るものではなく「自分らしさ」を表現するものだ、という信念のもと、独立。

過去の自分のように外見で悩んでいる人がファッションの楽しさに触れることで、自信が持てるようになったり、自分を好きになれたり、人生に前向きになるためのお手伝いを行う。

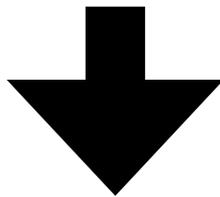


## ダイエット×ファッション 夏直前超特別プログラム流れ

### ①事前カウンセリング



質問シートをスタート前に配布しますであなたの体型への悩みを聞かせてください。また、ライフスタイルのことも教えていただき食事のアドバイスをする準備を行います。



## ②キックオフ

6月29日（土） 9:30～12:00@茅ヶ崎



キックオフではダイエットにより効果を出すために重要な食生活・栄養についてのお話をします。話を聞くことで、ダイエットに取り組む意識が高まりさらに前向きに取り組んでいただけるようになります。

そして、1ヶ月後どんな自分の姿になっていたいのか具体的な外見のGoalも決めていきます。



Goalを決めるにあたって、似合う色がわかる

「パーソナルカラー診断」もさせていただきます。

似合う色を知り、夏に着たい洋服のイメージも作るので、

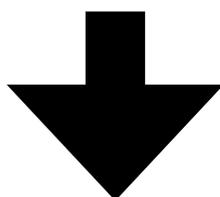
「痩せたい」にプラスして「あんな洋服を着れるように頑張ろう」と具体的なイメージ、目標を持ってプログラムに参加してもらえます。



またプログラムの効果を促進するために変化を共有するグループも作ります。なので、キックオフはプログラムに参加するメンバーが集まります。

同じ思いで参加するメンバーと会えることで、さらに前向きな気持ちでこのプログラムに参加できます。

※参加できない方は別の形でキックオフさせていただきます。



## ③食生活改善

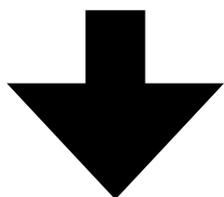


あなたが健康的に美しく痩せるためのアドバイスをを行います。実際に食べている食事にアドバイスをしながら食生活のバランスを1ヶ月で整えていきます。

ライフスタイルに合ったアドバイスにもなりますので、無理なく続けていただくことができます。



1ヶ月繰り返すことで食生活が改善され、コースが終わった後も、健康に美しく痩せるための食生活を続けることができます。また、家族がいる方は、自分だけでなく家族の食生活も改善することができます。



#### ④買い物同行



体型が変化したことで着たいと感じる洋服も変化してきます。体型が変わった後のあなたがどんな洋服を着て、どんな楽しいかな毎日を過ごしたいのか？聞かせてください。

また、手持ちの洋服についても話を聞かせてもらいながら具体的に必要なアイテム、予算もお伺いしていきます。



それを菊池が下見を行います。買い物同行当日は2時間で約20着試着してもらいます。買う買わない関係なしに、まずは体型が変わった自分で着ることを楽しんでください。

試着をすることで、自分の外見に合う洋服・着こなしがわかることはもちろん体型の変化を実感して楽しい時間になること間違いなしです。

また、今後のあなたの洋服を選ぶ上での「軸」が明確になるので洋服選びもしやすくなります。

# 変わるなら 夏前の今です

ここまで読んでいただき  
ありがとうございました。

受けてみたい！と思ってくださった方もいれば  
受けたいけど、私が受けて大丈夫かな・・・

途中でやめたくなくなったらどうしよう、と  
不安を持っている方もいるかもしれません。

でも、きつとここまで読んでくださっているということは  
あなたは体型の悩みを解決したい！と  
心から思っているからこそだと思います。

これから迎える夏は  
特に体型の悩みが気になる時期です。

その前に私たち2人と一緒に  
あなたの悩みを解決していきましょう。  
全力でサポートしますので  
ぜひ安心してご参加ください。

## 夏直前特別プログラムを 受ける事での嬉しい変化

✓ 食事への意識が変わり身体が喜ぶ食の選択ができるようになる

- ✓体型の根本の問題を解決する方法がわかります
- ✓体のトラブルが減ります
- ✓自分の体を大切にしようという意識が高まります
- ✓持っている洋服の着こなし方が変わります
- ✓鏡を見るのが楽しくなります
- ✓人に会いたい気持ちが増えます
- ✓夏のおしゃれを楽しめるようになります
- ✓今よりも抵抗少なく夏服を着れます
- ✓人から褒められることが増えます
- ✓今より笑顔が増えて前向きな気持ちで楽しく生活できます
- ✓今よりも自分を好きな気持ちで過ごす事ができます

## あなたの悩みを根本から解決する プログラムの参加費

そして、気になるのが参加費だと思います。ダイエットという言葉聞いて、誰もが思い浮かべる有名な某ダイエットプログラムの最低価格は¥29,8000です。

もちろん、内容も変わってきますが気軽に受けれる金額ではないと思います。私たちは「変わりたい」と思っている方が金額で受けれないと諦めてしまうほど、悲しいことはありません。

だからと言って、今後の人生が大きく変わるくらいパワフルな内容なのに安価な値段にはしたくないとも思っています。なので、このプログラムの金額は、¥57,800(税抜)とさせていただきます。

それでも、もしかしたら高いなと感じる人もいるかもしれません。でも、体型の悩みが根本から解決されて、健康に美しく痩せることができ、しかも自分だけでなく家族も嬉しい体の変化をすることができます。

そして、そこからさらに自分に似合う洋服も買えて、これからの買い物選びもしやすくなり、失敗がなくなるのです。

これだけの嬉しいことが、これからの人生あなたに訪れることを踏まえて、参加するかどうかをぜひご検討くださいね。あなたの参加を心からお待ちしています。

## プログラム詳細

**6月29日（土）～7月29日（月）**

**参加費¥57,800（税別）  
事前振込をお願いします。**

**募集人数4名様**

**[お申し込みはこちらをクリック](#)**