

モデダイダイエツト 特別無料版

はじめに

【推奨環境】

このレポート上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の AdobeReader をダウンロードしてください。（無料）

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

【著作権について】

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。

下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このレポートの著作権は作成者に属します。

著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

Charisma Model's Hyper
Diet Model Diet 2

モデダイⅡ

現役カリスマファッションモデルの
ハイパーダイエット
無料版



アイ・ブレイクスルー
i-Breakthru Ltd.

**” 綺麗に痩せたい” と熱望される
全ての方にこのマニュアルを贈ります**

【はじめに】

”ファッションモデルだけが知っているダイエット法を知りたい”

そう思われる方のために、この本をご用意しました。

今回、ご用意した”無料公開版”では、

代表の3名のモデルさんのメソッドの極一部だけを公開させていただきますが、”正規版”の方では、現役のモデルさん3名に、それぞれ得意なダイエット法を語っていただき、

さらに5名のモデルさん、レースクイーンなどの方々にアンケートにご協力いただき、彼女たちの生のダイエットメソッドを集め、

一冊の本としてまとめております。

はじめにお断りしておきますが、この本は、ダイエットの手法だけを表面的に真似するための本でなければ、モデルのダイエット法だけをお伝えする本ではありません。

そうではなく、ダイエットに成功され、さらに現役でファッションモデルなどの仕事をされている”成功者”一人ひとりの考え方や発想の根っこの部分、
どうしてそのようなことをしているのか、
どういうモチベーションで日々の生活を送っているのかという深いところを、
この本を読んでいただいている方すべてに味わっていただくための本です。

書かれている内容に対して医学的・科学的に納得しようとするよりも、モデルさんたちの息遣い、考え方、日ごろの生活習慣、モチベーションなどを 感覚的に感じ取っていただくための本です。

”ダイエットの正解は、星の数ほどある”

同じ”痩せる”という目的があっても、
全員手法や最適なダイエット法はどこか違ってきます。

なかには、

「これはファッションモデルだからこそできる方法だ、私には当てはまらない」

「これは女性にしかできそうにない、男性の俺には使えない」

と考えて、モデダイ2を投げ出そうとしたり、
腰かけ程度にしか実践しない人も出てくるかもしれません。

特に、今までの”ダイエットの間違った常識”に縛られている人の中には
そういった方が多いかもしれません。

ですが、違う価値観を吸収したくないという人は、きっと自分の人生を変えることは、この先ずっとできないでしょう。

これからも、”ダイエット業者”の甘い言葉に乗せられ続け、
「これさえ飲めば痩せられますよ」という言葉を聞けばそれに飛びつき、

「〇〇をすれば痩せられる」などということテレビなどで見かけたら、

それを試して・・・というムダの多いことを繰り返したあげく、
今以上に”痩せれない体質”になったときにはじめて後悔することになると思います。

そうなるからでは、もはや遅いのです。

私がこの仕事をするようになり、数多くのモデルさんから直接、彼女たちの実践的なダイエット法を聞き、数千人に及ぶダイエットに関するお問い合わせを受けてきた結果、

「世の中にはなんて間違ったダイエット法で”洗脳”されている人が多いのだろう」

「なぜこんなにも多くの方がダイエットで悩んでいるのだろう」

と思い始めました。

なぜそうなのか、原因をいろいろと考えた末、いきついたのは、

「ダイエットの専門家と呼ばれている人ですら、
”誰にでも痩せることができる正しい方法”
というのを掴んでいない」

ということに気がつきました。

世の中に多数あふれているダイエット業者などはもっと悲惨です。

なぜなら、それら業者の大部分は「ダイエットに対する正しい知識もないのに
ダイエット商品をさも効果があるように見せかけて販売し続けている」からです。

これでは、多くのダイエット被害者が世の中にあふれるのも無理はありません。

このマニュアルを販売することを、
迷惑に思われるダイエット業者も多いだろうと思われます。

旧モデダイを販売していた頃に、数多く受けた営業妨害を再び受けることについては
すでに覚悟を決めました。

このマニュアルは、そんな覚悟の上で出版されたものです。

このマニュアルで「真実のダイエット法」を学んでいただいて、ぜひあなたも「ダイエットの成功者」への仲間入りを果たしていただきたいと思います。

一度きりの人生で、苦勞することなく綺麗に美しく痩せることができ、痩せることで得られる数々の”人生の贈り物”を手にしたいたいという方が、この本をバイブルとして、いつも手元においていただけたら、これほどうれしいことはありません。

モデダイ2 製作委員会

MODEL DIET

～Sayaka～



目 次

- 中川紗耶加 ～自己紹介～ ★公開中★ p.10
- プロローグ p.11
- 第一章 モデルが手放さないものとは…？ ★公開中★ p.13
 - 世界中のモデルに共通していること p.14
 - 先輩モデル直伝の飲み方とは…？ p.16
 - 高価な水ほど効果がある？ p.16
- 第二章 絶大なる効果！ ★公開中★ p.18
 - 仰天！「甘いものでダイエットできる」は本当だった p.18
 - 食べたいけど痩せたい… p.21
 - そんなあなたのツガママを聞いてくれるドラえもんとは？ p.21
 - 友達に感謝されながらダイエットする方法 p.21
- 第三章 毎日食べている〇〇が太らせる！？ p.23
 - 日本人の思いがけない大敵！！ p.23
 - 毎日口にしてる〇〇が身体を太らせる？！ p.23
- 第四章 少しの工夫でモデル食！ p.25
 - 食事メニューはこれで決まり！ p.25
 - モデルの好む食材はお財布にもやさしい p.28
 - 勘違いしないで下さい p.31
- 第五章 「ながらストレッチ」でもっとキレイに！ p.33
 - モデルだったら当たり前！ストレッチはかんたんにすませちゃおう p.33
 - 世界で一番美しいのはだ～れ？ p.37
- 第六章 クヨクヨしない！ p.39
 - 一生懸命頑張っているのに体重が増えちゃった p.39
 - 実はマイナス思考でした p.40
 - 昔の私 p.41
 - みかんの話をご存知ですか？ p.42
 - 好感度アップ大作戦 p.43
- 第七章 なりたい自分になる p.45
 - 夢を叶えるために p.45
 - 叶った夢を自信に変える p.46
- 第八章 紗耶加お気に入り ～幸を呼び込む方法～ p.50
 - 何気なくやっている〇〇をこう変えるだけでこんなに変わる！ p.50
 - こんなに安いのに…？ p.51
 - おさらい p.52
- 紗耶加からのメッセージ p.54

中川紗耶加 ～自己紹介～



(1987年生まれ・神奈川県)

身長 156cm 体重 38kg
B 85 / W 58 / H 83

17歳でモデルデビュー
「Cawaii」や「popteen」等の雑誌読者モデルのほか、
ファッションショーやテレビにも出演しています

★読者モデル★

カワイイ、Sカワ、ポップティーン、エゴシス、
ar、カレンズ、メンズエッグ、LGマガジン、

★その他雑誌など★

- ・ネイルMAXモデル、
- ・フリーペーパー(バキッシュ)モデル、
- ・雑誌巻紙ヘア-DVD付きブックモデル、
- ・サロン広告モデル(ランズキ、ナッツ、
ポップティーン、ブレンダ、カワイイ、Sカワなどに掲載)
- ・ガールズ&スタイル広告モデル(Ray・Sカワ掲載)
- ・サロンモデル
- ・シンデレラ物語ショーモデル
- ・カレンズショー
- ・渋谷コレクション(セシル賞受賞)、
- ・K-twoショーモデル
- ・ファッションサイトのイメージモデル・メインモデル
- ・トリップ下着モデル
- ・プリクラ機イメージモデル(2機種)

★テレビ★

- ・TV番組レギュラー(日本テレビ)
- ・テレビ東京(特番で出演)



第一章 モデルが手放さないものとは・・・？



モデルが手放さないものとは・・・？

世界中のモデルに共通していること

それは「水を飲む」ことなんです！

雑誌や本を見ると、ほとんどのモデルさんが「水をたくさん飲みます」と書いてあります。

モデルさんのみならず、美容や健康に気を遣っているかたたちの多くは

水を飲むことを習慣にしています。

現に、私も、私のモデ友（モデルやってる友達です）達も水をたくさん飲んでいきます。

私の知り得る限り、水を飲まないモデルさんはいません。

みんな常に水を持ち歩いています。

私の場合は、大体1日2リットルくらいは飲むようにしています。

その日の体調によって多少変わってきますが、

少ない時でも1,3リットルくらいは飲むようにしています。

ただ、私も最初からいきなり2リットル飲んでいただけではありません。

まず、朝の起きぬけにコップ一杯のお水を飲むことを習慣にしました。

飲める時に少しずつ飲んでいくようにすると、

「こんなに飲んだんだ！Σ(°Д°)!!」って

ビックリするくらい飲めるようになっていました。

いつの間にか飲めるように

なっていた、という感じですね。

今日から毎日2リットル飲むぞ！

無理して始めていたら、きっと途中で

挫折していたと思います。

人と比べることなく、自分のペースを守ったことが成功の秘訣だと思います

第二章 絶大なる効果！

仰天！「甘いものでダイエットできる」は本当だった



食べたいけど痩せたい・・・

そんなあなたのワガママを聞いてくれるドラえもんとは？

「モデル」という職業は
とても華やかに見えるのですが、実はとてもハードなお仕事なんです。

ウォーキングひとつとっても、指先から爪先までいかに自分を綺麗に見せるか、
ということを考えながら行うのです。

あなたが目にする華やかなショー。1回のショーを行うために、私たちモデルは
見えないところで ものすごく努力をしているのです。

私は学生時代 バasketボールをしていたのですが、試合は勝つか負けるかの
どちらかしかありません。

「結果ではなく、参加することに意義がある」という言葉もありますが、

やはり「勝たなければ」意味がないのです。

それと同じで、ショーも成功させなければいけません。本番では失敗できません。

何度やってもきちんと決まるように。自分の力が100%出し切れるように。

その為にはハードな練習が必要となってきます。

ハードな練習は、空腹でフラフラな状態ではとても乗り切ることができません。

かといって、満腹になるまで食べてしまうと、顕著に身体のラインに現われてしまいます。

食べたいけど痩せなければ・・・。

この葛藤状態を見事打ち破ってくれるのが・・・。

ジャ～ン(°▽°)ノ！！

チョコレート　　なんです！！

なんか太りそうなイメージがありますよね。

でもチョコレートは食べ方によっては、

強力なダイエットの味方になるんです。

MODEL DIET ~Ayumi~



目次

■ 安岡あゆみ ~自己紹介~	★公開中★	p. 58
■ はじめに		p. 59
■ 第一章 痩せる前の大前提！！		
絶対省いてはいけない法則とは？	★公開中★	p. 61
■ 第二章 モデルのお食事大公開！		
全て見せちゃいます		p. 64
■ 第三章 食べ物のこだわり		
食べ物あれこれ		p. 68
~ビックリ食欲の日		p. 72
秘伝の法則 ~実は食べる順番がある~		p. 73
■ 第四章 夜の過ごし方ひとつで…		
ここにもあった!!太るもと、痩せるコツ		p. 75
■ 第五章 趣味とダイエットの両立		
趣味をダイエットにつなげる	★公開中★	p. 77
さいごに		p. 78



安岡 あゆみ ～自己紹介～



(1988年生まれ・埼玉県)

身長 156cm 体重39kg
B 78 / W 55 / H 79

14歳でモデルデビュー。
「BLENDA」「S-Cawaii」などの読者モデル
各種広告・テレビ・ラジオなど多方面で
活躍しています

あゆみのブログだよ♪ <http://ipan.jp/?ayumippi>
見に来てね!



★雑誌★

2004年～現在、Popteen、ランズキ、カワイイ読者モデル
2004年秋～2006年春までセブンティーン読者モデル
2004年冬～現在egg読者モデル 2005年秋～2006年夏エゴシステム専属モデル
2006年秋～現在ブレンダ読者モデル
2006年冬～現在ナッツ読者モデル
2007年春～現在Fineモデル(ファッション撮影経験有)
2007年夏～S-Cawaii読者モデル
2007年秋～マイベストヘア、ヘアー & ビューティー、PINKY読者モデル
2007年冬～ar、cancam読者モデル

★テレビ★

2005年夏～現在、
99サイズ
スーパーJチャンネル
オリキュン
お台場お笑い道
アンテナ22
2時ぴたっ
24時間テレビ
アドレナガレッシ
オジサンズ11など多数出演



★ショー★

2005年夏 ネオリーブヘアーショーグランプリ
2007年秋 パンタン研究所ダズリングズファッションショー
2007年秋 Venus collectionファッションショー 1st ステージ
2007年冬 Venus collectionファッションショー 2st ステージ

★その他★

2005年夏 トランスヘブン2出演
2006年夏～現在 サイトフラットモード広告モデル
2007年春 ヘアサロンアフロート撮影モデル
2007年春 avex系らぶどっきゅんPV、コーラス出演
2007年春～ インターネット番組ギャル魂レギュラー司会
2007年秋 ヘアサロンD-salon、マリス、アウラ、ティエラサロンモデル
2007年秋 パンタン研究所広告モデル
2007年冬 YAMANOビューティーサロン広告モデル

第一章 痩せる前の大前提！！



第一章 痩せる前の大前提！！

絶対省いてはいけない法則とは？

これは、私が自信を持って言える持論です。

「ダイエットは自分の周りの環境を整えた時点で、既に達成しています！」

「あゆみの家って、すごくダイエット向きなんだね！それに家族みんな

仲良しだよ、反抗期あったの？」とモデ友から驚かれることがあります。

母は栄養士の資格を持っていて、毎食 体に良いメニューを考えてくれるし、

母や妹も一緒になって3人でダイエットに取り組んでいるんです。

夕食は6時頃から食べ始め、テレビをつけないで母と妹といろんなことを

話しながらゆっくりご飯をいただくのです。

時間的にはそうですね、40分～50分くらいかな？結構長い時間かけてますね。

普通ありえないですよ？やっぱりご飯食べる時ってテレビをつけたり

しますよね。でも折角母が美味しい手料理を作ってくれたのに

ろくに見ないでぱくぱく機械的に食べちゃうなんて失礼じゃないですか。

だから目でも味わいながら、女3人楽しくおしゃべりしながらいただくのです。

こういうと、
まるで生まれた時からそんな環境だったように思われますよね？

まさかまさか（笑） そんなことはないんですよ。

きっかけがあったんです。



外出の時には必ず水を！

実は最初にダイエットに真剣に取り組み始めたのは、一つ下の妹なんです。

私はそのやり方をみながら、自分なりに実行していったのです。

というのも、高校時代に夜遊びして、そのまま学校に行ったり、

食生活も生活も無茶苦茶をしたことがあったんですね。

その時、見事に太りました。肌もがさがさになりました。

元々ファッションには興味があったのですが、可愛い服とか着られなくなるのがイヤで、妹の真似を始めたのです。



オヤツは小魚やスルメ

姉妹が揃ってやり始めると、母もその気になりました。

母はモデルをしている私を応援してくれてるんです。

モデルの母だから自分も綺麗でいなくっちゃ！

そんな感じで、なんだか知らず知らずのうちにダイエットに最適な環境が整っていたんです。

「3人寄れば文殊の知恵」ですね

こんないきさつがあったので、ついうっかり変な食生活をする

すぐに横から突っ込みが入ります。だから油断できないんです（汗）

こんな経験をしている私だからこそ自信を持って言えるのです。

★あゆみの法則★

生活リズムを崩さず、きちんとした食生活を送れば

太ることなんてないんです！

第五章 趣味とダイエツトの両立



第五章 趣味とダイエットの両立

趣味をダイエットにつなげる

口がすっぱくなるほど、食生活や生活リズムをきちんとすることをお伝えしました。

私は家にいて、特に出かける用事がない時にはすっぴんのままです。お肌に負担をかけたくないので。

あと、最近犬の散歩を始めました。

小型犬を飼っているのですが、なぜか父に似てちょっとぼっちゃり気味。

いつも母が散歩しているのですが、毎日毎日母が散歩に連れて行っているので

なんだか悪いなあと思って、私が散歩させることにしました。

いつものコースを1周。普段ならこれで家に帰るのに、私は2周も3周もします。

犬も「あれ？」という顔をしています、喜んでついてきますね。

最近では私の顔を見ると、散歩の催促をしてくれます♪

先輩モデルから聞いた話ですが、バンドやってる人とかボーカルの人って

あまり太ってる人をみたことないですよ。

サックスをしている人が、演奏前は空腹でないと演奏しづらいし、

思っきり息を吸って、吐き出して演奏するから 演奏後も結構お腹が空かないんだと

言ってたそうです。

これ 趣味がそのままダイエットですね。 う～ん、素晴らしい♪

そうそう、自然に目が大きく見える方法があるんですよ！

写真を撮られる時、シャッター音がする瞬間、息を吸って止めてください。

息ができないからか、自然に目が大きくなるみたいです。

ぜひお試しあれ！

★あゆみの法則★

だまされたと思って何でもやるべし！



MODEL DIET

~mia~



目次

■ 美亜 ~自己紹介~	★公開中★	p.83
■ はじめに		p.84
■ 第一章 産後ダイエット その1		
すぐ出来る どこでも出来る お金いらず		p.86
年齢なんて関係なしの●●とは？		
美亜のモデルレッスン		p.89
ウォーキングに欠かせないものとは？		p.91
ちょっと休憩 【モデルへの道 part.1】		p.92
■ 第二章 産後ダイエット その2		
見られる	★公開中★	p.94
ちょっと休憩 【モデルへの道 part.2】		p.97
■ 第三章 産後ダイエット その3		
ダイエットのモチベーションを自動的にあげる		
ほぼ万人に有効なダイエット法とは…？		p.99
ちょっと休憩 【モデルへの道 part.3】		p.100
■ 第四章 産後ダイエット その4		
綺麗なものに囲まれる		p.102
■ 第五章 まとめ		
ダイエット以外の相乗効果		p.106
さいごに		p.107



美亜 ~自己紹介~



(1974年生まれ・東京都)

身長 165cm 体重 50kg
B 86 / W 60 / H 88

中学生でモデルデビュー。
20歳から本格的にモデル業をこなす。
2006年男児を出産。
出産後モデル業に復帰し、仕事の傍ら
後輩モデルの指導にあたる。

★ショー★

桂由美ブライダルショー
各種ホテルブライダルショー 多数

★ポスター・パンフレット★

・NTTポスター
・JR貨物ポスター
・ホテルブライダル案内
・IT関連会社案内
・自動車学校案内
・温泉案内
・化粧品会報誌 など

★テレビCM★

・ホテルブライダル案内

★その他★

・美術大学彫刻モデル
・美術大学絵画モデル
・和装検定試験モデル
・メイクコンクールモデル など



第二章 産後ダイエット ～その2



第二章 産後ダイエット ～その2

見られる

とにかく「見られて」下さい。見られることにより、どんなに自分が変わるのか・・・。

私、今の体重は50キロですが、産前は46キロ、産後の一番激しい時は

58キロあったんです！！

私の妊婦時代は非常に順風万帆でした。先生の言われたとおり毎日

しっかり歩いていたので、臨月直前でも元の体重から5～6キロ増えただけでした。

臨月の時ってとても太りやすく、1週間で1キロくらい太ることってざらに

あるそうなんです。

ところが私の場合、なぜかそれほど太らなかつたんですよ。

結構普通に食事してたし、あまり気を遣ってなかつたんですが・・・。

それで息子を出産して4キロほど体重が減ったので、妊娠前と比べても

全然大丈夫ですよ。

それが落とし穴だったんです！

母乳育児で育てているので、とにかく周りの人が「おっぱいが良く出るようになるからしっかり食べなさい！」と言うので、その通りしっかり食べました。

特にお米やお餅は母乳の出がよくなるということだったので、

毎食お茶碗2膳食べてました。

なれない育児によるストレスからか、異常な食欲に取りつかれ、みるみるうちに体重が増えていくけど「母乳を出せば体重は減るだろう」と勝手に解釈し、

産後1か月経った時には

なんと**産前プラス12キロ！！！！**

これが当時のわたし・・・



もうすごくショックでしたね……。まるで別人ですよ、別人……。

出産前に着ていた服なんてどれも入らないし、鏡に映った自分は見事にオバサン。

今まで外ではつらつと働いていたのに、生後1か月未満の赤ちゃんは外に連れて

出てはいけないというルールから、自分も外に出ることができず、

人に見られることがないので自分の身だしなみにも構わなくなる……。

もちろん新生児ですので夜もたびたび起きなければいけない、

夜遅く仕事から帰ってきた旦那様に夕食を作っていると、自分も

夜中に一緒に食べてしまう……。

母乳に出るからダメ、と旦那様にお菓子は一切禁止されていた……。

たまりにたまったストレスが異常な食欲に結びついてしまったようです。

そこで一発奮起です！

こんなことでくよくよしてられっか！！とにかく外に出よう！！

ベビーカーを押して、街に繰り出しました。

そこでショーウィンドウに映った自分を見て、再びショックです。

でも今まで散々後輩モデルたちに「モデルとしての資質やダイエット方法」を指導してきた私です。プライドが許しません。

そこで 今では当たり前になっている「水・甘いもの・塩分を控える」を徹底したんです。

その結果がこれです！



もし体型に自信がないのなら、自分の中で一つでも自信を持てるものを

身に付けてください。

アイメイクでもネイルでもなんでも！体型よりもパーツに目を奪わせるよう

してみてください。

ネイルを綺麗にするとそれだけでも仕草が綺麗になります。

仕草が綺麗になると、それに相応しいお化粧品やファッションを取り入れたくくなります。

一箇所を綺麗にするだけで、「次はこれ」「じゃあこれも」と

ついでにほかの箇所もどんどん綺麗になっていくんです。

だから一箇所でいいので自信を持てる部分を作ってくださいね^^

★美亜の格言★

一つのおかげで ついでに綺麗に！



手先を綺麗にしていると なんだか楽しくなっちゃいます

●あしがき

残念ながら、ダイエットは一生懸命がんばれば必ず上手くいくというものではありません。

ダイエットで悩んでいる人の多くは、びっくりするほど懸命にがんばられているにも関わらず、逆に痩せれない体質になってしまっている例も珍しくありません。

それでは、なぜその人達は今まで痩せることができなかったのか？

原因は非常にシンプルです。

「本当の意味で正しいダイエット法を今まで知らずにきた」ということと、

「自分に最適なダイエット法を実践することができなかった」という2点に尽きます！

今回、お伝えした「ファッションモデルのダイエット法」は残念ながら、全ての人が必ず痩せられる方法ではありません。

「はじめに」でも書きましたが、この本の目的は、

「ダイエットに成功され、さらに現役でファッションモデルなどの仕事を

されている”成功者”一人ひとりの考え方や発想の根っこの部分、
うしてそのようなことをしているのか、どういうモチベーションで日々の
生活を送っているのかという深いところを、この本を読んでいただいている
方すべてに味わっていただくため」

のものです。

この本を読んでいただくことで、あなたの目標とする人物が普段、どういう
考え方で生活を送っているのかを、まずあなたに知っていただきたいと思い、
本編マニュアルの正規版をご用意しました。

あなたの目標とする人物になったと想定して普段の生活をぜひ送ってみてください。

そうすることで、「成功者」たちと同じ考え方が自然とできるようになり、
モチベーションも自然に保つことができます。

” ダイエットとは、努力することではなく、継続すること” です。

私は、ダイエットの究極の姿というのは

” 普段、ダイエットそのものをする事すら忘れていた状態だ”

と表現することがあります。

当たり前のように普段から、あなたの心身に最適な生活を自分自身の力で選び、

なんの苦勞もなく実践し続けることができているという境地です。

ダイエットで成功されている方の多くは、そういう境地に既に到達されている

という場合が多いのです。

ですので、

「全ての人に当てはまる、正しいダイエットの知識」をお伝えする前にぜひあなたに、
「ダイエットで成功されている方の多くは、ダイエットを続けていることを
努力

だとか苦勞だと感じていない、むしろ自然にダイエットに最適な考え方が
でき、なにげなく実践されている」

ということをお伝えしたかったのです。

では、引き続き「モデダイ2 正規版」にて、

次のステップである「全ての人に当てはまる、正しいダイエットの知識」を手に入れてください。

ここからが本番です！

ダイエットを成功させる鍵はふたつあります。

ひとつは「**ダイエットの本当に正しい知識を身につけること**」

ふたつめは「**自分自身のことを正しく知ること**」です！

このどちらかが欠けても、
あなたのダイエットの成功率は極端に下がってしまいます。

これらのふたつは、
全てモデダイ2の特典の「**ビギナーズガイド**」でご用意しました。

モデダイ2 ビギナーズガイド



目的

正しいダイエットの知識を知り
自分を正確に把握することで、
自分に最適なダイエットプランを
作ることができるようにする。

第1ステップ ⇒ 正しいダイエット知識を身につける

- ・ 第1日目～5日目：食事についての知識
- ・ 第6日目：モデルが使う、短気集中型激やせ術
- ・ 第7日目：基礎代謝のアップの方法
- ・ 第8日目：マインド面から痩せる” ポジティブダイエット法”
- ・ 第9日目：あなたに最適な実践プログラムの組み方
- ・ 第10日目：ダイエットに関係の深い病気について
- ・ 最終日：ダイエット知識検定



第2ステップ ⇒ 自分のことを正しく知る

- ・ 自己診断テストを使い自分のことを正確に把握する



体質診断テスト
性格診断テスト

第3ステップ ⇒ ダイエットプランを立て実践してみる

- ・ PDCA法を使ってあなたに最適な
ダイエットプランを組み立てよう



PDCA実践カレンダー

最終ステップ ⇒ あなたのダイエットが必ず成功する
方法をお伝えします

ある意味、
”ダイエット業界”を
根幹から震撼させるような”驚愕のダイエット実践プログラム”です。

「ビギナーズガイド」は「全ての方が、
自分自身の力で自らに最適なダイエット法を実践でき
さらにそれを無理なく継続できるように」という目的で作らせていただきました。

「ビギナーズガイド」を体系的にまとめあげたのは私どもモデダイサポートですが、これは多くのファッションモデル、旧
モデダイ購入者の数千人以上の協力の元、集められた情報を蓄積し、編み出されたダイエットプログラムです。

世間一般に出回っている「ダイエット本」の多くは、痩せることが仕事の一部に
なっている方や、非常にスタイルの良い方などが執筆されたものが多いのですが、それらには重大な欠陥がある場合が多い
のです。

その欠陥とは、

「自分の体質や職業、環境には合っているのだが、その本を買う可能性のある、
あらゆるタイプの体質・環境・職業・経歴の人に対しては当てはまらないことが多い」

という点です。

私は、「世の中に出回っている98%以上のダイエット法は、個人個人に最適な

ダイエット法を編み出す方法すらお伝えしていない出来損ないの「ダイエット法」だと考えております。

体質・性格などに合わないダイエット法を誤って実施してしまった場合、
痩せられないだけならまだいいほうで、逆に「痩せれない体質」になってしまう
場合が非常に多く、実際にそれで多くの方が悩まれているからなのです。

「ビギナーズガイド」では、まず正しいダイエットの知識を覚えていただくことで

「自分自身で正しい判断ができる下地」を11日間のメールセミナーも合わせて
作らせていただきます。

次は、「自己診断テスト」を受けていただくことで、あなた自身の体質や性格を
知っていただき、あなたが今までなぜ痩せてこれなかったのか？を知っていただきます。

ここで、その「自己診断テスト」の中から特別におひとつ、「性格診断テスト」をご用意しました。

<http://www.i-mavis.com/modedie2/seikaku/>

最後は、あなたに最適なダイエットプランをあなた自身の力で編み出していく方法をお伝えします。

これらを全て整えたものが「モデダイ2 ビギナーズガイド」なのです。

ぜひあなたもこれを機に「モデダイ2」で、「ダイエットに必要な全て」を
手に入れてください！

【モデダイⅡ】

現役カリスマファッションモデルのハイパーダイエット

本編マニュアル



お申し込みはこちらから

今すぐ購入

ホームページ：<http://modediet2008.seesaa.net/>