

# 60分で学ぶ リバウンド撃退セミナー

さようなら

# 冬太りループ



大阪営業所：インストラクター 高木

# 日頃やりがちな行動で【冬太り】が定着化

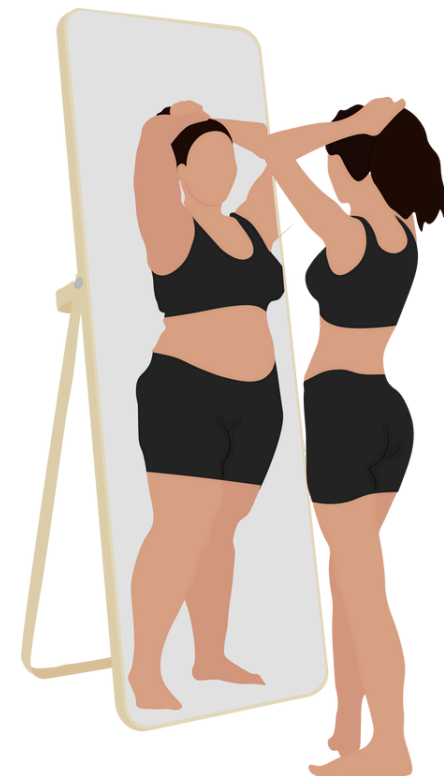
日常的にフリーサイズの服と下着を

セットで着ていませんか？



全身鏡で裸チエックをした

最後は、いつですか？



体型カバーの為にゆったりな

服を選んでいませんか？



後ろ姿がたくましく

ありませんか？



スマホを胸より低い位置で

持っていないませんか？



## 【冬太り】が定着したお客様のお悩みの例



タートルネックを着ると太って見える



ダボっとした服がダボっと着れない



タイツのゴムが食い込む、クルクルめくれる



全身鏡を避けている



可愛いと思って購入した服を可愛く着れない、ゴムの締め付けが痛みや痒みへと変わって不快感がある。

結果、締め付けの無い緩めな服を着用し、油断が慢性化した頃に春がやってくる。

急いでダイエットするも間に合わない、負のループへ陥っていませんか？





## 本日の流れ

【 10:00～11:00 】



- ①なぜか痩せないお客様の特徴について
- ②「ダイエット」とは、そもそも最終ゴールはどこなのか
- ③お客様に合わせた、痩せる3つのアプローチ方法について

【 11:00～11:30 】

時間内に収まらなかった場合、質疑応答の時間を設けます。





# ①なぜか痩せないお客様の特征について

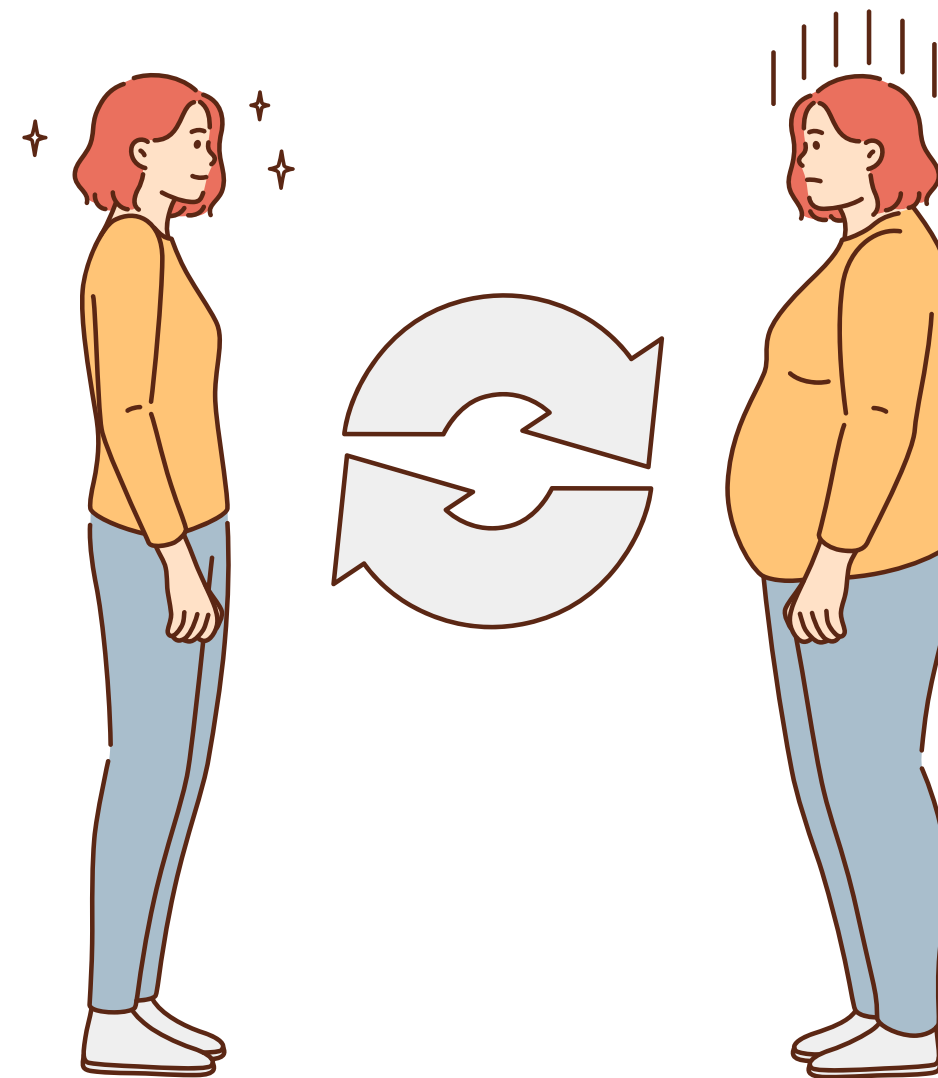
食事の見直し？

睡眠の質を上げる？

パーソナルジム？

ピラティス？

ホットヨガ？



痩身エステ？

サプリメント？

温活？

補正下着？

脂肪吸引？

ダイエットを決意

## ①なぜか痩せないお客様の特徴について

今の時代、健康意識は高まり「Instagram」「TikTok」「YouTube」など、検索によって誰もが情報を発信、受け取りが出来る情報過多の状態。



情報は溢れているのに、なぜ「ダイエット市場」が落ち着かないのか？

間違ったダイエット方法によって、

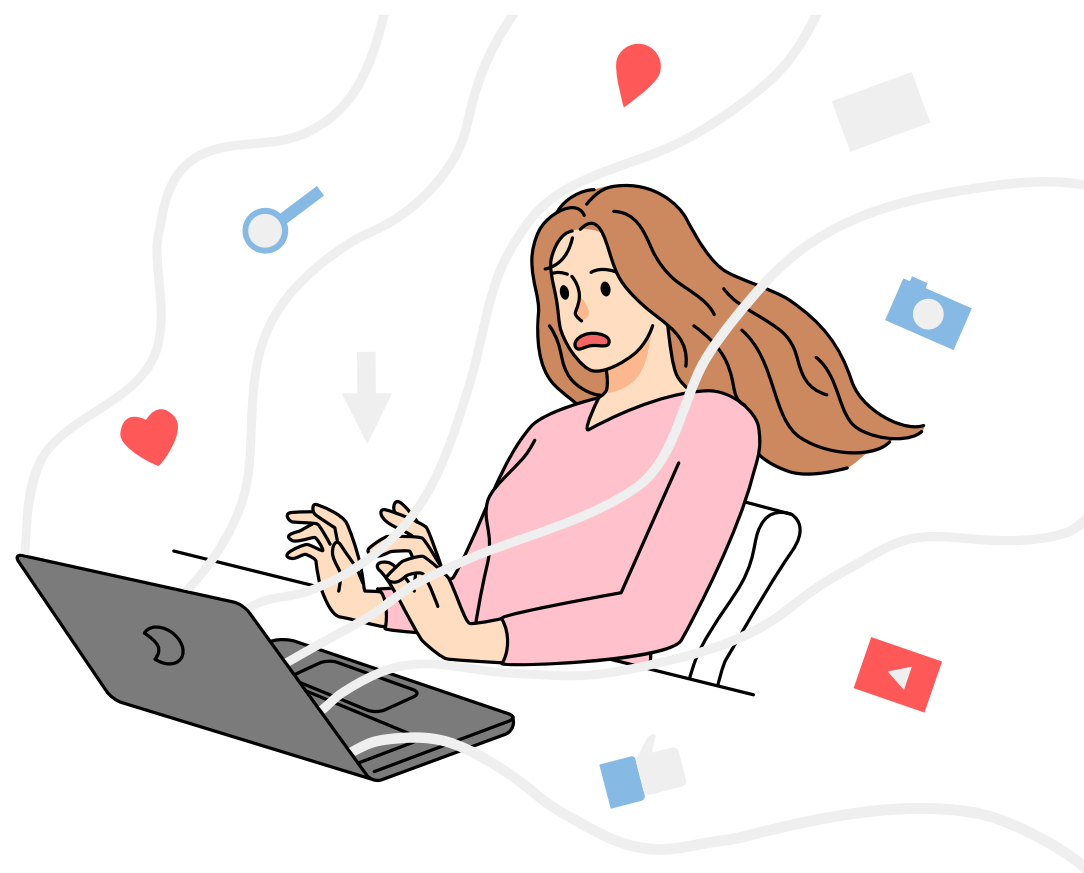
体重計の数字が減る喜びの代償に、大切な臓器が痩せていませんか？



老廃物を出せないカラダ、栄養を吸収できないカラダ、痩せにくいカラダ・・・

①なぜか痩せないお客様の特征について

①多くの情報を集める



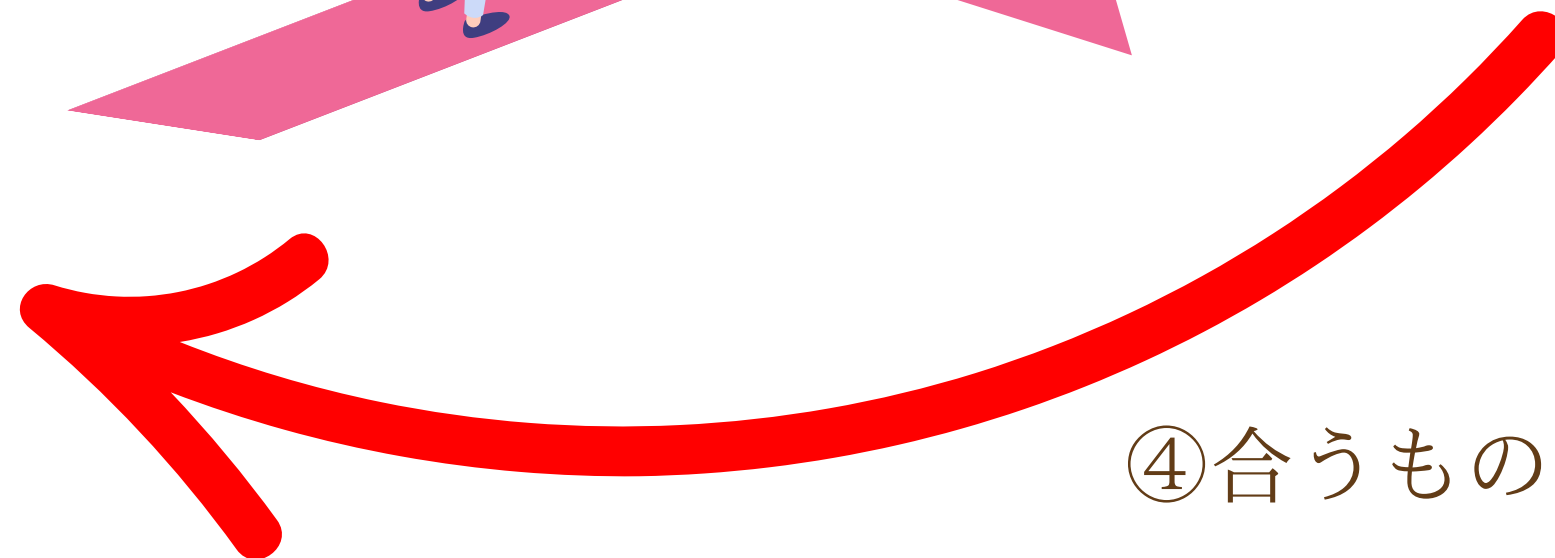
②今の自分に出来ることを探す



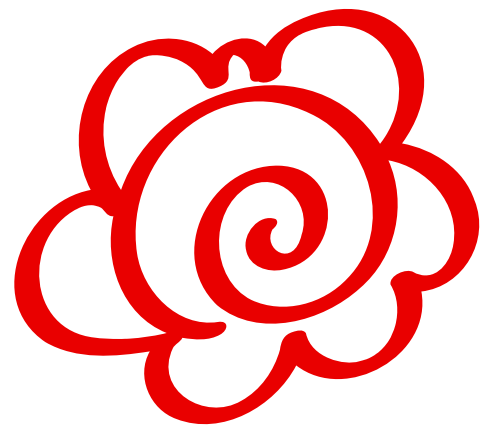
③試着のように沢山試す



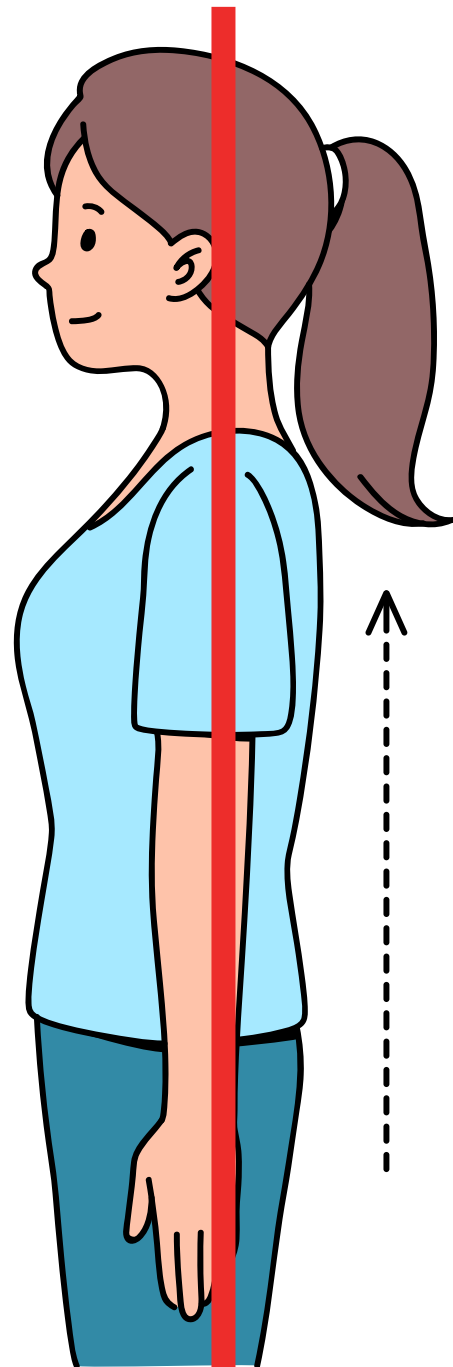
④合うものが無い or 続けられない



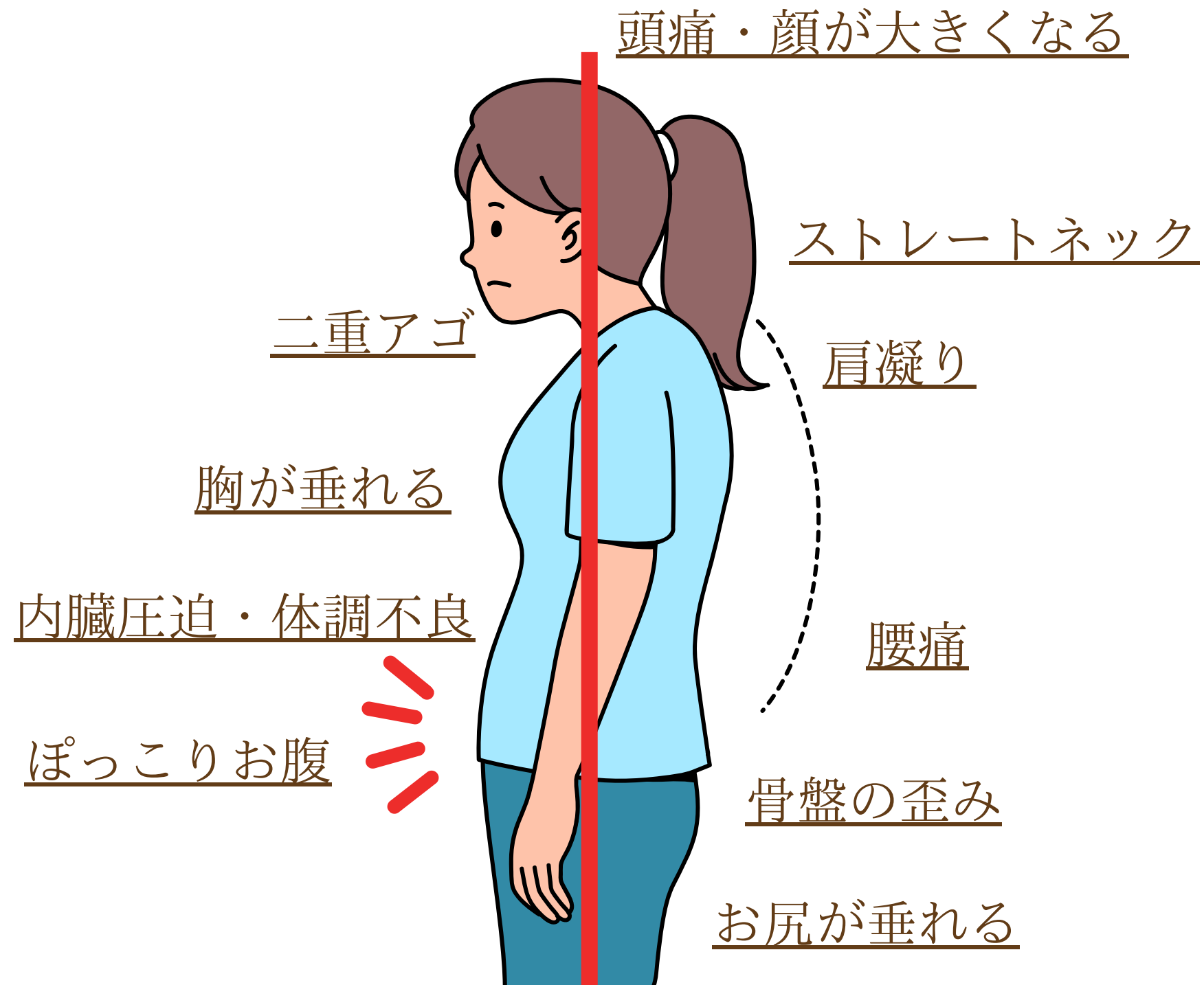
①なぜか痩せないお客様の特征について



耳たぶ・肩・太ももの横、くるぶし前が  
一直線にあるのが正しい姿勢



正しい姿勢



悪い姿勢



首が前に出たストレートネックや猫背は肩凝りや  
猫背だけでなく、二重アゴや顔の骨まで  
歪む様な影響があります



## ①なぜか痩せないお客様の特征について



股関節が正しい状態は体への負担が少ない。

首・肩・腰への負担も少ない。

【太ももの付け根】で座っているイメージ



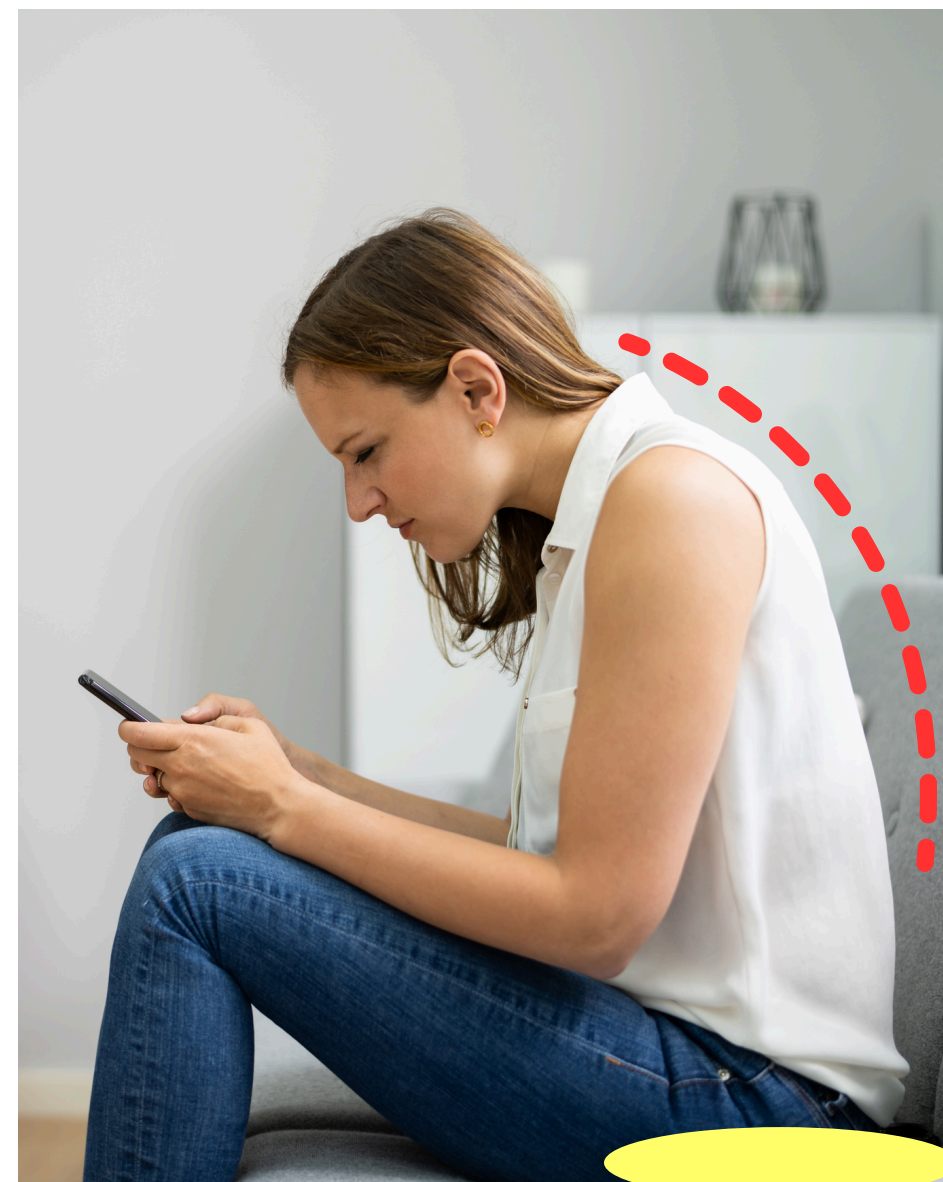
正しい座り方



一見ラクな座り方ですが、股関節のズレが加速し

お尻が潰れ、脚が大きくなる。

【尾骨】で座っているイメージ



悪い座り方



## ①なぜか痩せないお客様の特征について



股関節が正しい状態は体への負担が少ない。

首・肩・腰への負担も少ない。

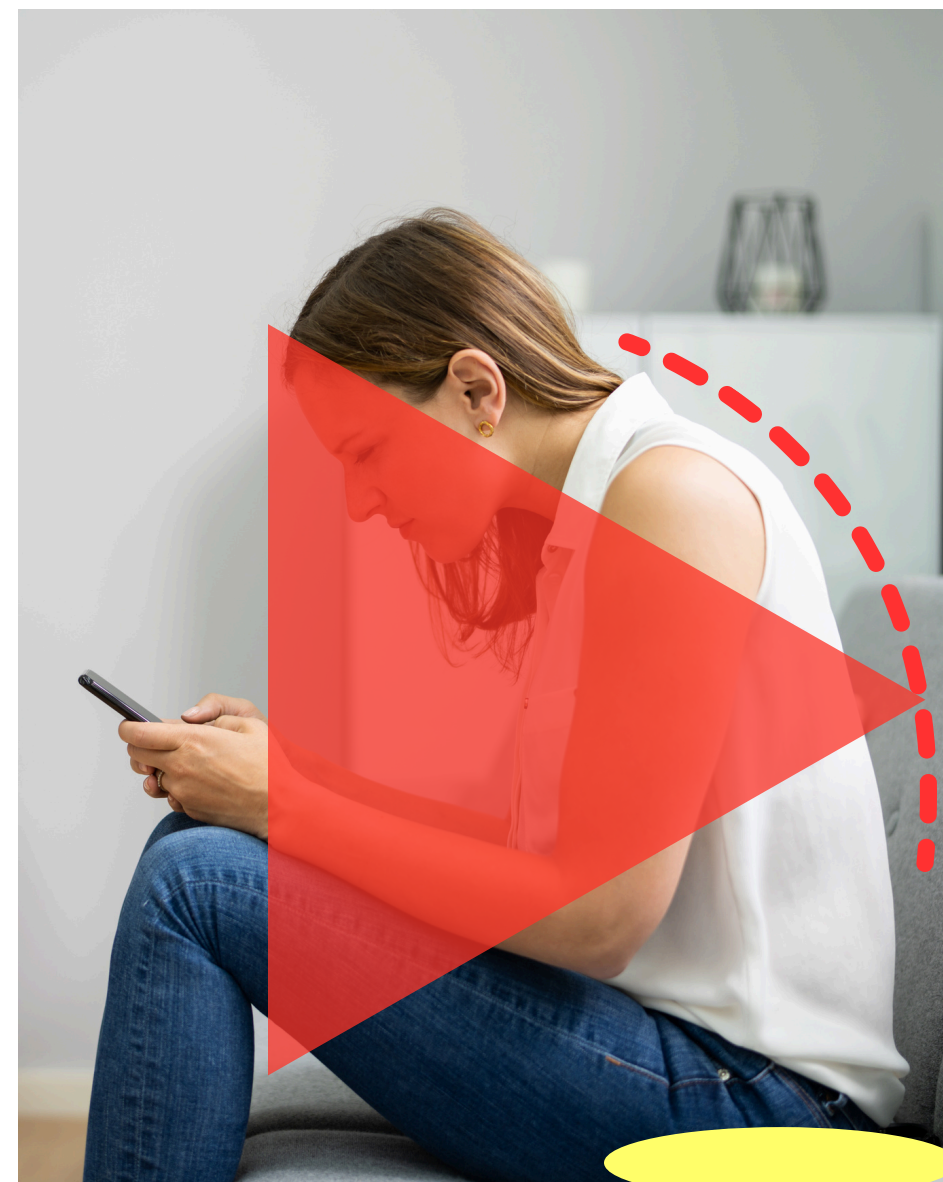
【太ももの付け根】で座っているイメージ

重心が後ろで安定

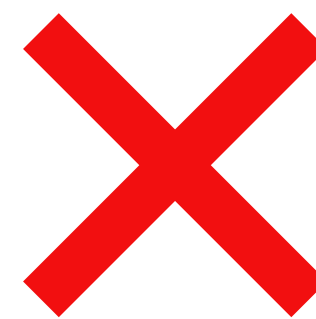


正しい座り方

重心が前で不安定



悪い座り方

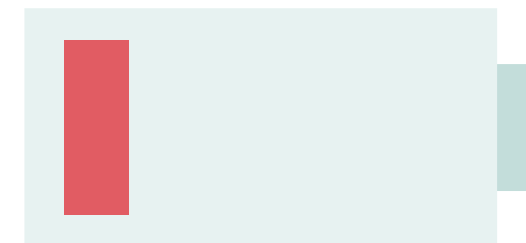
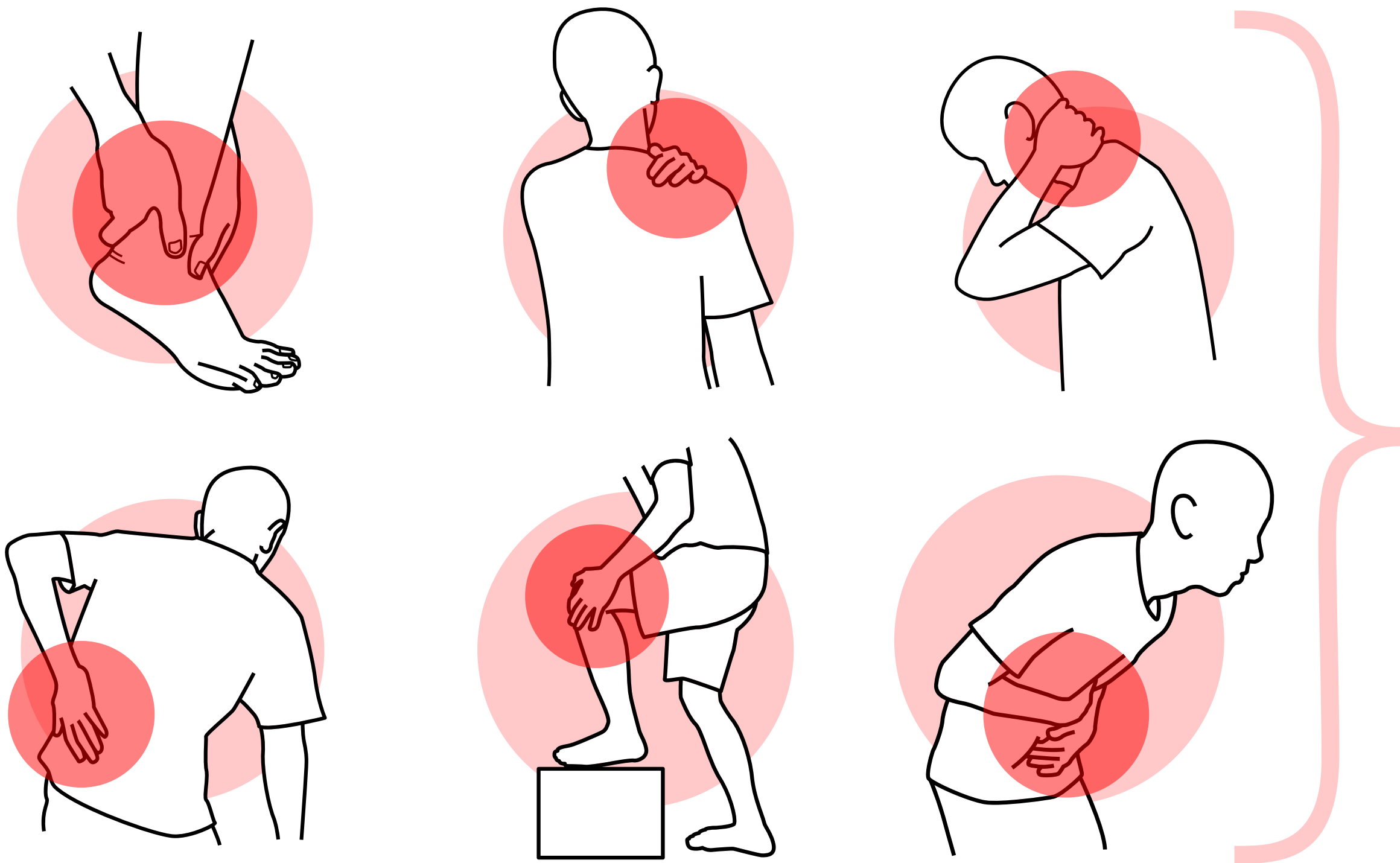


【尾骨】で座っているイメージ

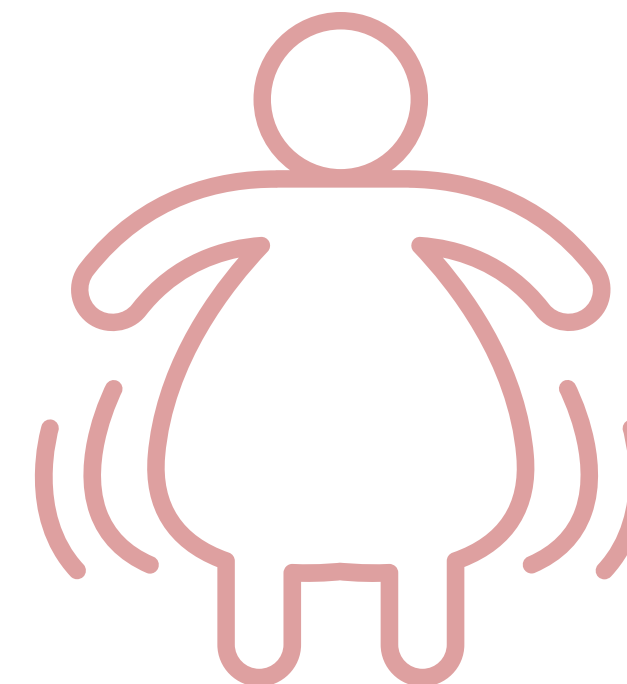
一見ラクな座り方ですが、股関節のズレが加速し  
お尻が潰れ、脚が大きくなる。

①なぜか痩せないお客様の特征について

姿勢が悪いと違和感が出る箇所

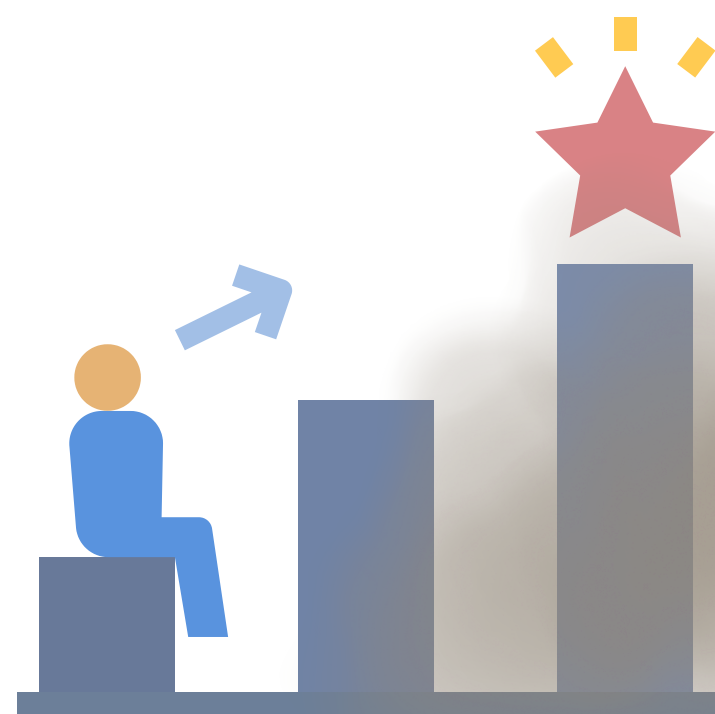


疲労



脂肪

①なぜか痩せないお客様の特征について



LOSE…  
痩せたい

いつか痩せたい



WIN!!

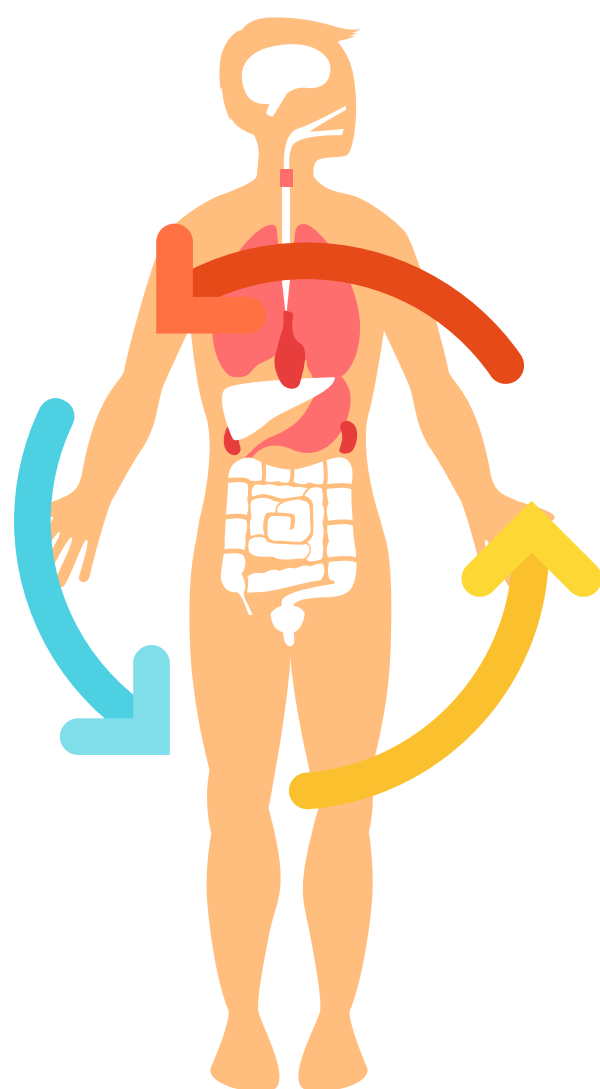
疲れた

金、どうにかしたい



## ② 「ダイエット」とは、そもそもゴールはどこなのか

【 体の中に「滞り」がない状態を保つこと 】



むくみ、脂肪、筋肉の萎縮、血行不良がなく

栄養がスムーズに吸収できる体。

不要な物を体外へ排泄できる体が

ダイエットのゴールなのではないか。





②「ダイエット」とは、そもそもゴールはどこなのか

✕ ダイエット = 痩せる

○ 健康を維持できる【適正】を目指す

【美容】は【健康】であってこそ美しさが際立ちます。

体がイキイキと過ごせる快適な状態になることがゴール

〇〇kgだから綺麗、ダイエット成功ではない

あくまでも目安です。



【快適な体かどうか】が一番大切





②「ダイエット」とは、そもそもゴールはどこなのか

太っている、痩せすぎが悪いのではない → 健康的に綺麗なのか、が大切

- 感染症にかかりやすい
- 関節等が弱いなど



【未熟児】

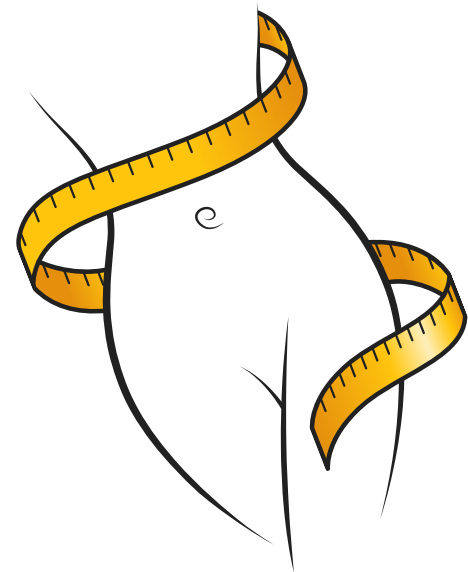


【適正】



【肥満】

- 体重の重みで足に負担が大きい
- 内臓を圧迫する為負担が多い



美しくいる為には、その人の体質や身長に合った  
「適正」「快適さ」「健康」が体には必要

②「ダイエット」とは、そもそもゴールはどこなのか

## 【腸で作られる3種類の感情を支配する「脳内神経伝達物質」】



- 快楽ホルモン：ドーパミン
- ストレスホルモン：ノルアドレナリン
- 幸せホルモン：セロトニン

### セロトニンの働き

- ドーパミン・ノルアドレナリンの暴走を抑える
- 睡眠の質を高めるメラトニンの原料

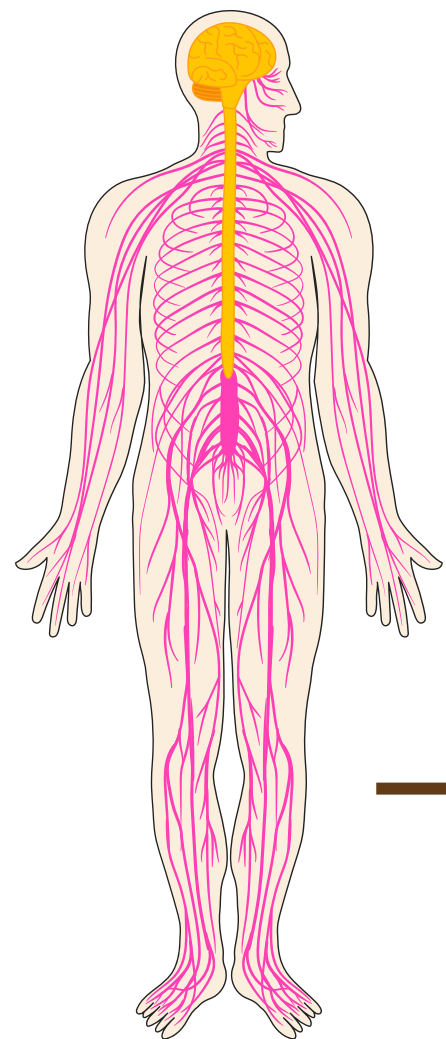
セロトニン不足＝依存傾向が強くなる（お酒・たばこ・甘い物・カフェイン・人・買い物など）

## ②「ダイエット」とは、そもそもゴールはどこなのか

### そもそもホルモンとは？

ホルモンは主に「内分泌腺」で作られる小さなツブツブで血中に沢山、放たれています。ホルモンの数は、100種類以上も存在します。

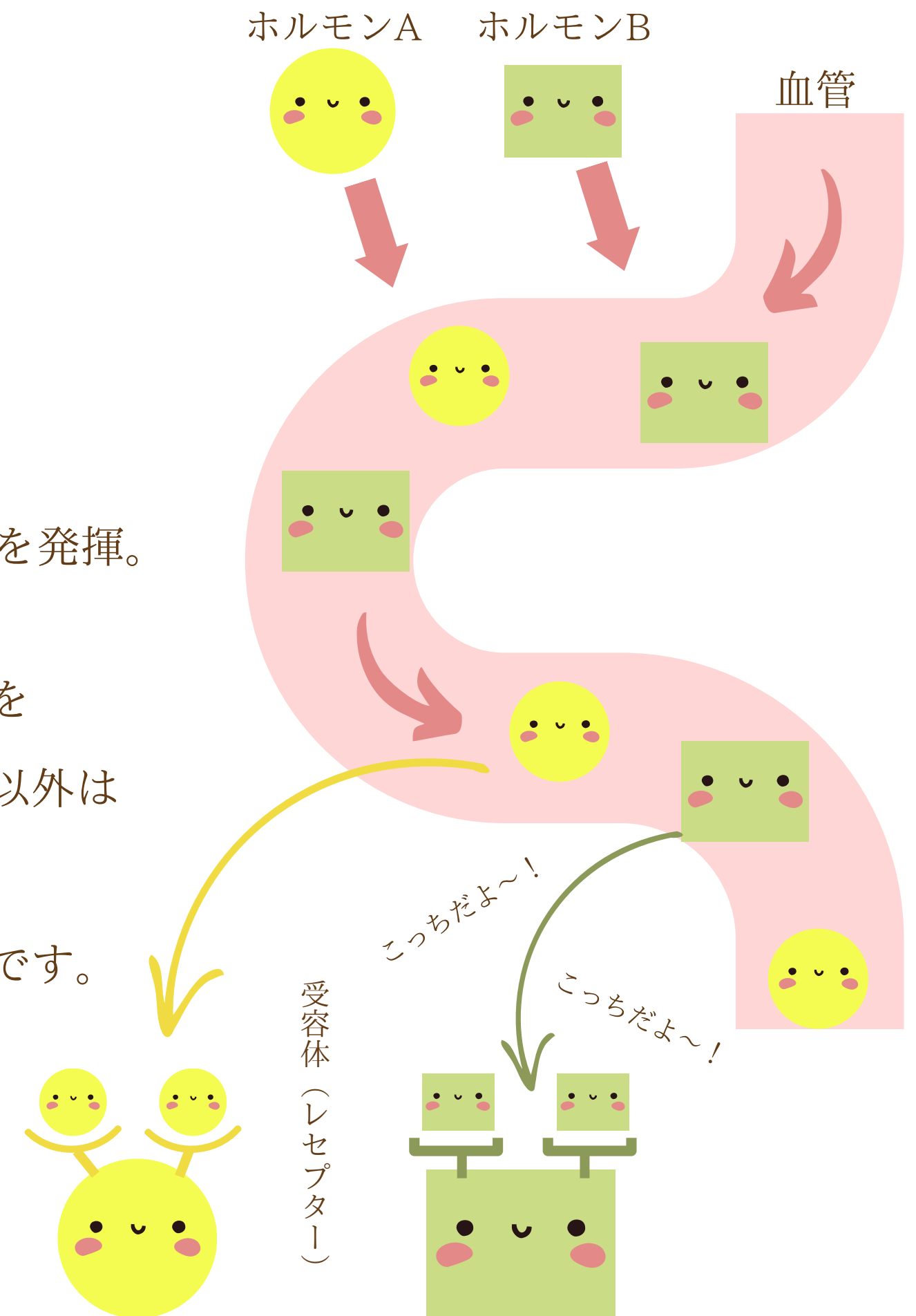
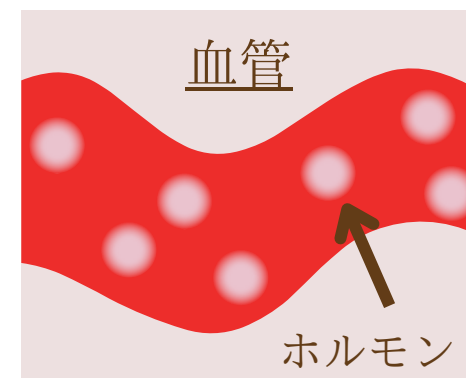
沢山あるホルモンは、体のあちこちにある「受容体」に届くことで効果を発揮。



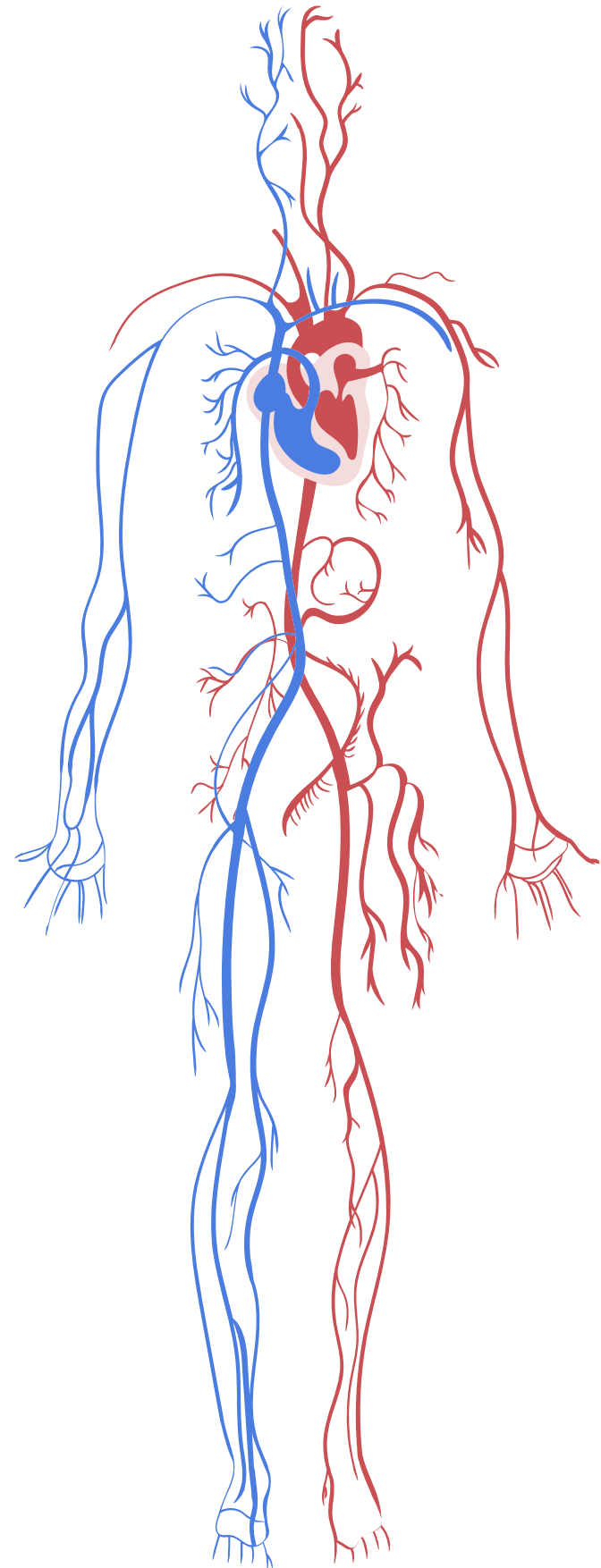
血液中に放たれたホルモンは全身を巡りますが、自分をキャッチする受容体を持った細胞にのみ反応し、それ以外は素通りします。

つまり、鍵と鍵穴がぴったり合うと効果の扉が開くのです。

拡大図



②「ダイエット」とは、そもそもゴールはどこなのか



## 栄養を運ぶ血液は快適ですか？

体1周するスピード  
約20～60秒

赤血球の寿命  
約120日

健康的にダイエットをするうえで血液循環は無視できません。

快適ポイント①

血液サラサラ状態

快適ポイント②

血液たっぷり状態

②「ダイエット」とは、そもそもゴールはどこなのか

## 快適ポイント①

○ 血液がサラサラ

✕ 血液がドロドロ

血液がドロドロになる3つの要因

### ●不摂生な食生活

肉料理中心・糖分や油分の多い食生活・水分不足  
ファストフードやコンビニ弁当の頻度が高いなど。

（中性脂肪やコレステロールの増加、有害重金属の蓄積）

### ●タバコやお酒の過剰摂取

タバコはニコチンの影響で血管が収縮してしまいます。  
飲み過ぎてしまうと血液ドロドロ、血行不良へ。

### ●運動不足

代謝が下がり、血中の老廃物が体外へ排出されません。  
また、筋力低下にも繋がり、悪循環に繋がります。



②「ダイエット」とは、そもそもゴールはどこなのか

## × 血液がドロドロだと何が起こる？ ×

体感：疲労の蓄積・肩こり・冷え性・シワ・くすみ・頭痛・めまい等

血液がドロドロになる



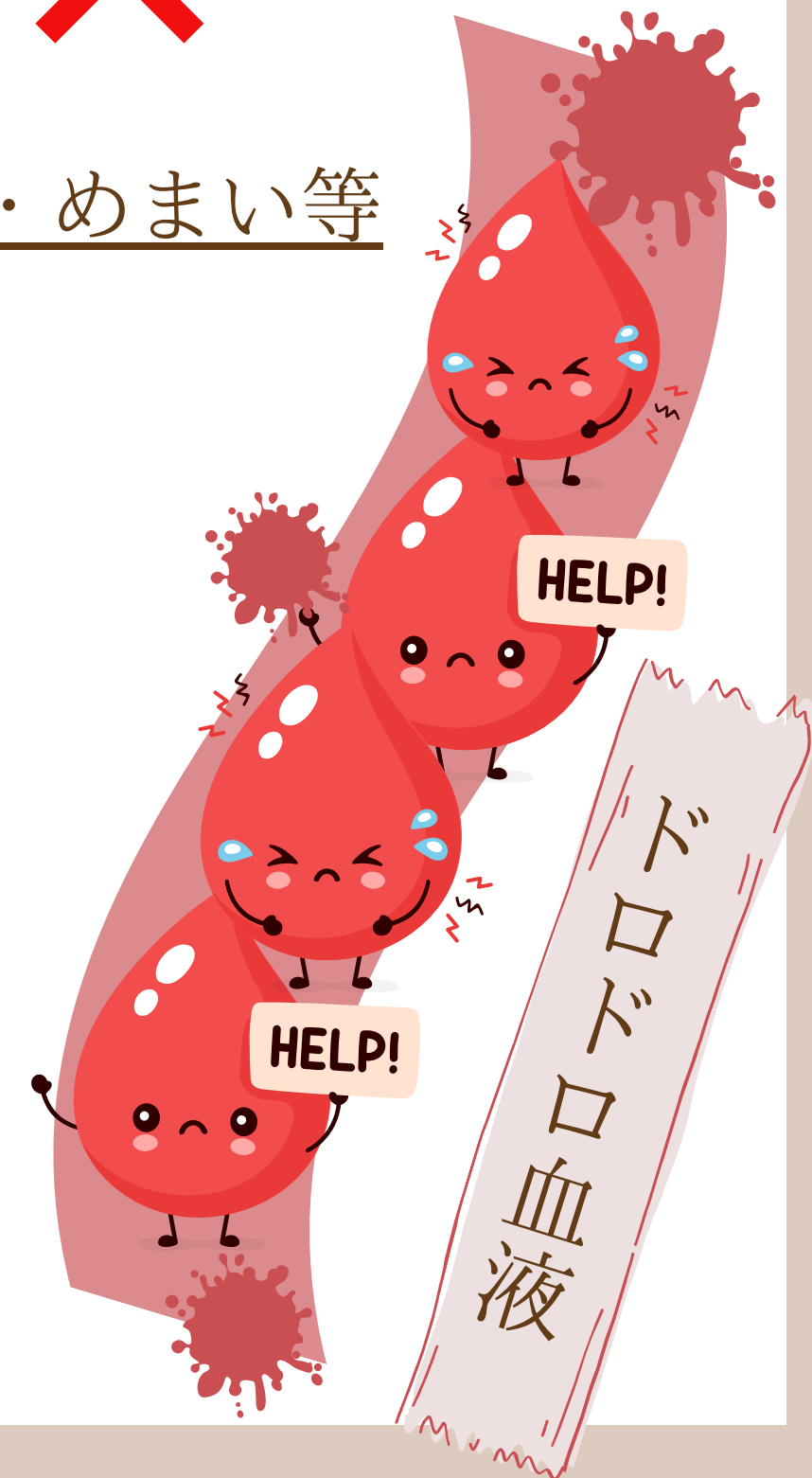
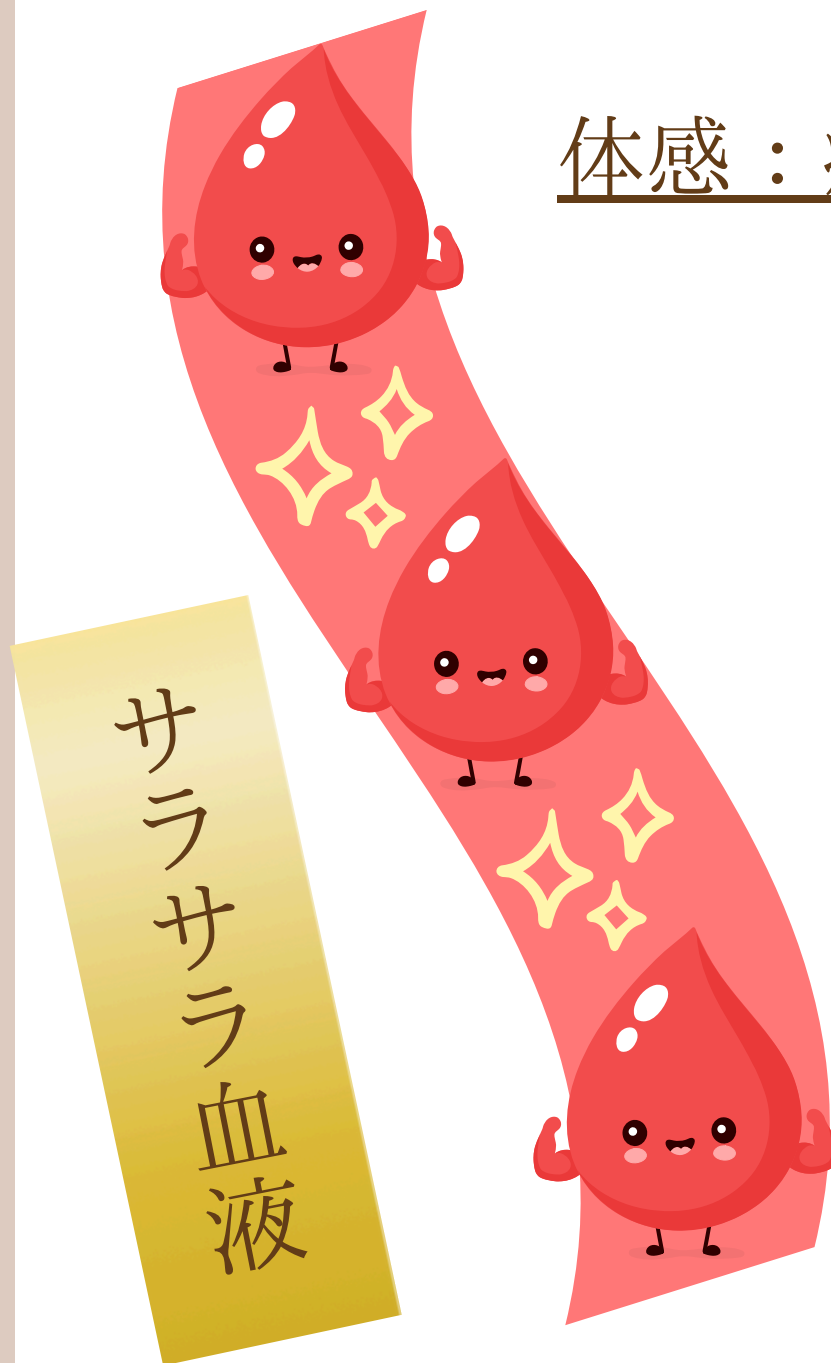
血行不良=酸素や栄養が運ばれにくい



疲労物質の乳酸などが蓄積し、疲れやすくなる



乳酸を洗い流す作用も弱く、疲労回復も遅い

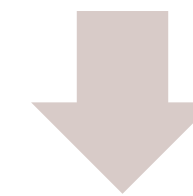


②「ダイエット」とは、そもそもゴールはどこなのか

## 快適ポイント②

○血液たっぷり → 疲れにくい・痩せやすい

✕血液足りない → 貧血・体調不良・健康維持優先



血液が足りなくなる要因

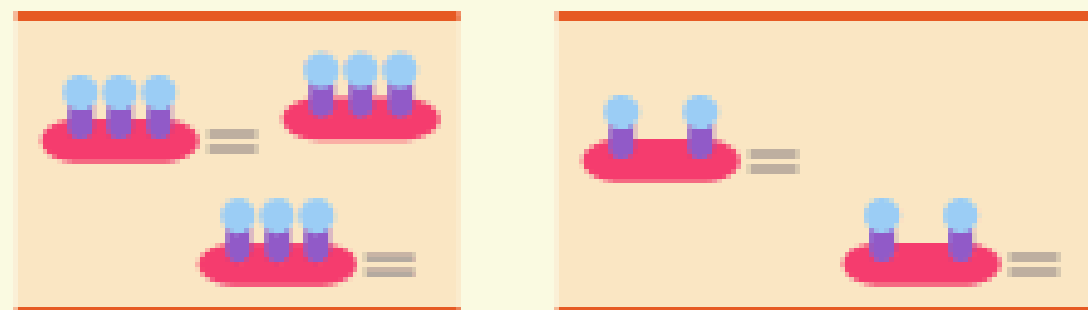
### 栄養素の不足

赤血球・ヘモグロビンを作るのに必要な栄養素  
(鉄、亜鉛、葉酸、ビタミンB12)が不足する。

血管の中では...

正常

貧血

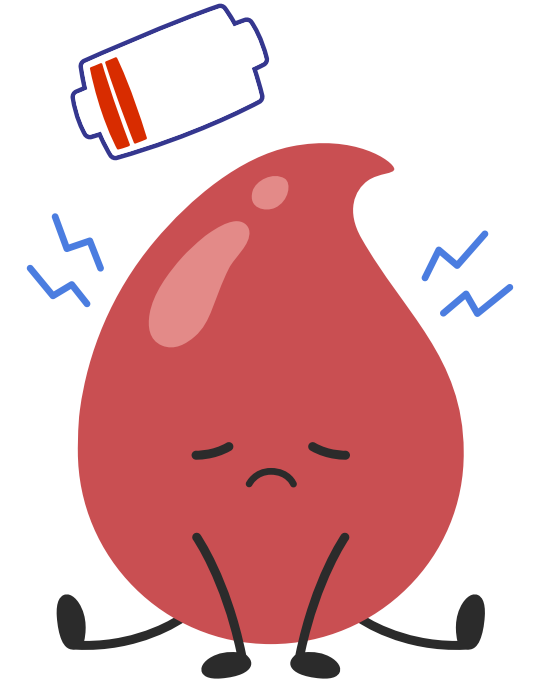


貧血だと、運ばれる酸素の量が  
少なくなります。

●酸素 ●ヘモグロビン ●赤血球

②「ダイエット」とは、そもそもゴールはどこなのか

## × 血液が足りないと何が起こる？ ×



血液が足りない＝貧血



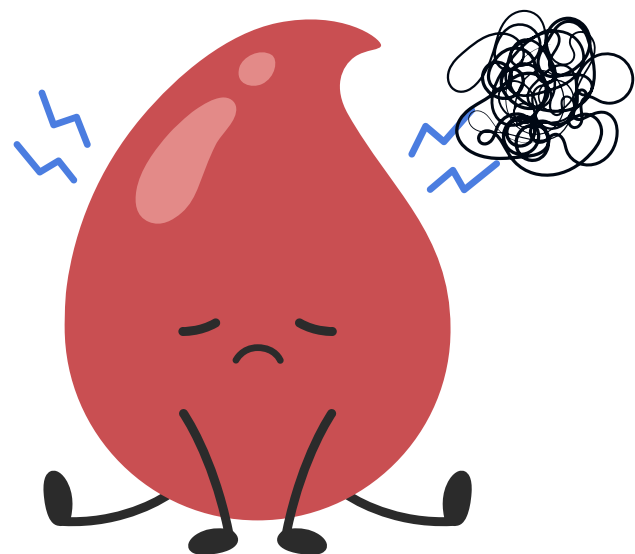
血液中の赤血球が少なく、酸素を運搬する力が低下



手足が冷え、慢性的な冷え性へ



冷え性は代謝が落ち、疲労・脂肪が蓄積します。



②「ダイエット」とは、そもそもゴールはどこなのか

ダイエットのゴールは

【 体の中に「滞り」がない状態を保つこと 】

むくみ・血行不良・体の歪みが「滞り」を引き起こします。

## ③お客様に合わせた3つのアプローチ方法について

内側

サプリメント



外側

化粧品



着て整える

補正下着





### ③お客様に合わせた3つのアプローチ方法について

血液・リンパ液の流れを整える = 体を快適に整える

- ・体が冷えている
- ・全体的に痩せたい
- ・疲労も溜まっている
- ・栄養不足だと自覚がある



内側：サプリメント

- ・脂肪が硬い
- ・浮腫みが気になる
- ・部分痩せしたい
- ・肌の乾燥も気になる



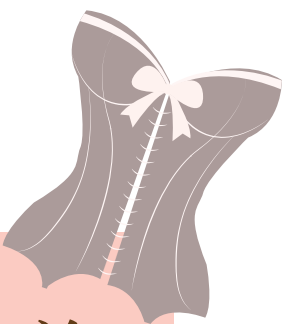
外側：化粧品



- ・気が付くと姿勢が悪い
- ・タルミや骨盤の歪みを放置している状態
- ・即日効果を感じたい

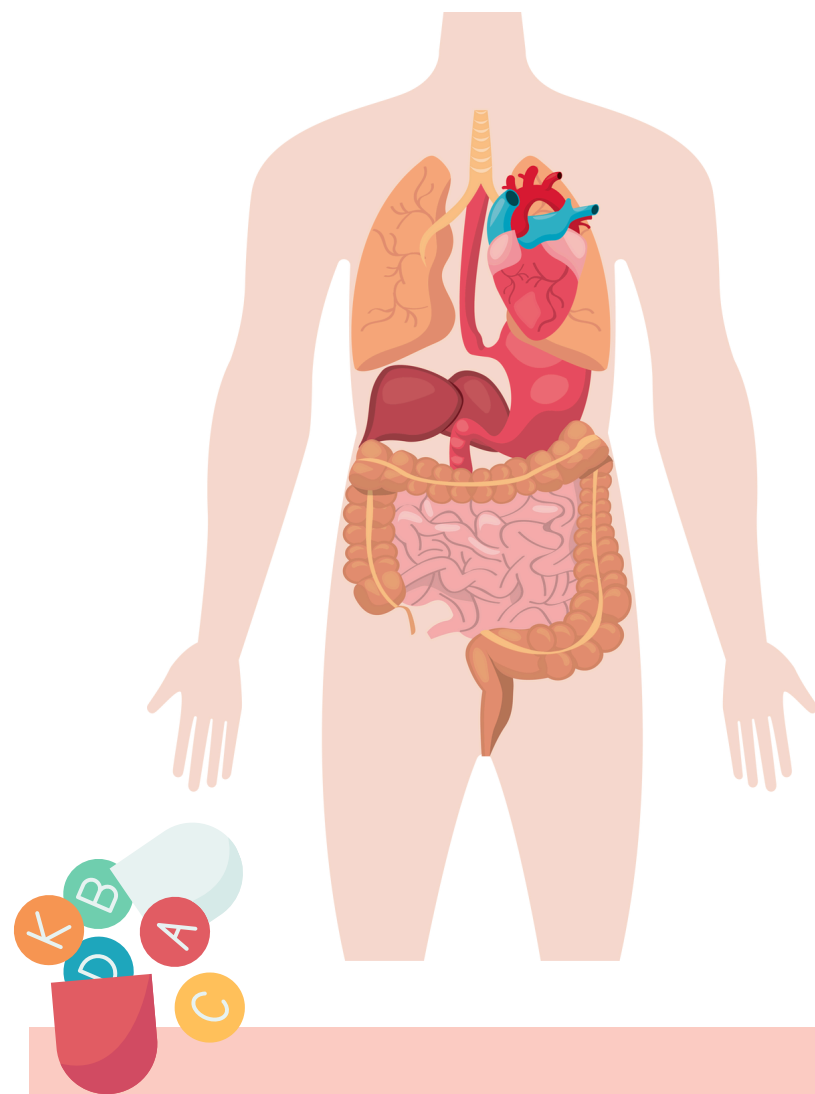


着て整える補正下着



### ③お客様に合わせた3つのアプローチ方法について

体が冷えている / 全体的に痩せたい / 疲労も溜まっている / 栄養不足だと自覚がある



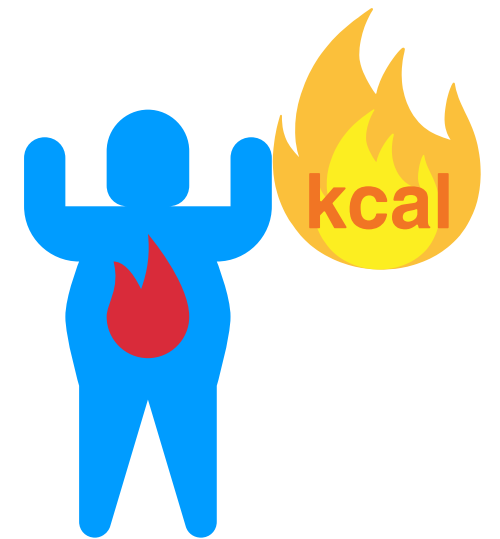
栄養不足や疲労が蓄積した状態



生命の維持

>

脂肪燃焼



< お勧めサプリメントを選ぶポイント >

冷え改善 / 脂肪燃焼 / 血行促進

内側：サプリメント

③お客様に合わせた3つのアプローチ方法について

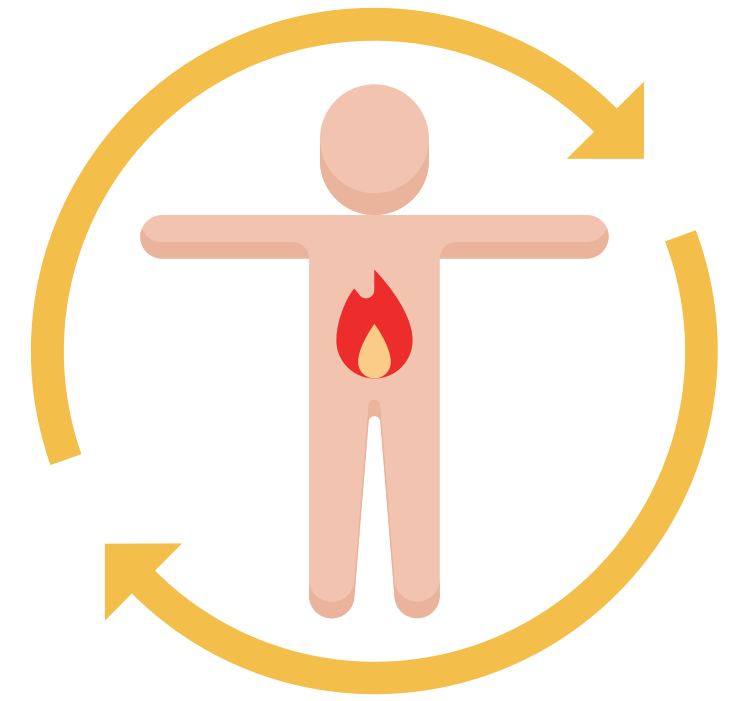
## 【セルナーージュコンク】

冷え改善

代謝UP

疲労回復

カロリー消費



生姜×黒生姜による継続的な体温上昇により冷え性の改善。

また、冷え性の改善と共に血行不良も改善されることから疲労回復へと繋がります。

3時間20分のウォーキング



継続的に摂取することで筋芽細胞が刺激され基礎代謝UPのサポートをしてくれます。

また、1包あたり336kcalも消費する為、1ヶ月で1万80kcal  
(1.2kg)の脂肪を燃焼します。

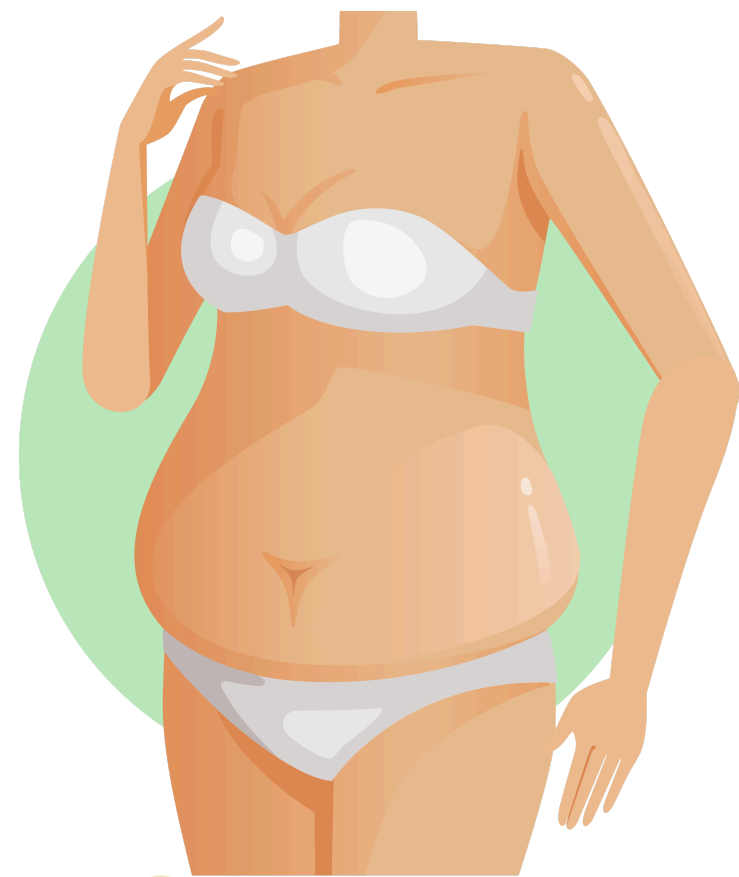
40分の腹筋



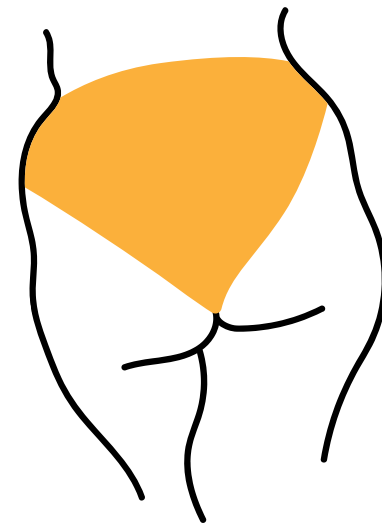
内側：サプリメント

### ③お客様に合わせた3つのアプローチ方法について

脂肪が硬い / 浮腫みが気になる / 部分痩せしたい / 肌の乾燥も気になる



外側：化粧品



痩せたい部位 = 渋滞を起している

姿勢の歪みや筋肉が萎縮、癒着した状態

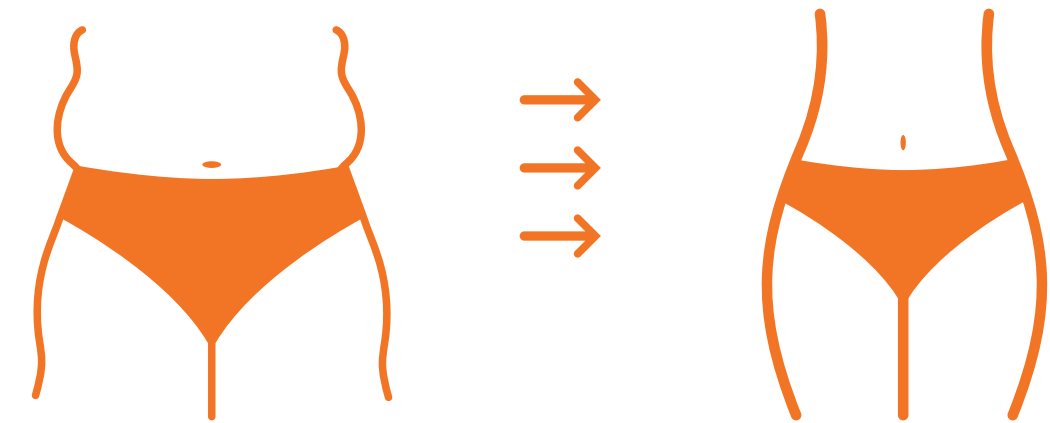


〈 お勧め化粧品を選ぶポイント 〉

水分代謝 / 脂肪燃烧 / 血行促進 / 筋肉弛緩

③お客様に合わせた3つのアプローチ方法について

## 【 パーダ・ヴァカルマ 】



脂肪燃烧

浮腫み改善

筋肉弛緩

ボディメイク



13年の時間をかけて、米国の医療機関で開発された肥満治療用の医療用ハーブを配合。  
わずか1時間という短時間でサイズダウン。

肌に塗布後1時間で、セルライトに蓄積する汚れた水分や代謝産物が剥がれ始めて  
体に変化が現れます。

第1段階：【1時間後】 脂肪周囲の余分な水分、老廃物にアプローチ

第2段階：【24時間後】 皮膚深部の軟化

第3段階：【7日間連用後】 引き締め・リパーゼ活性



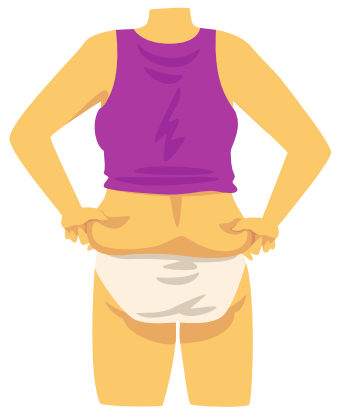
外側：化粧品



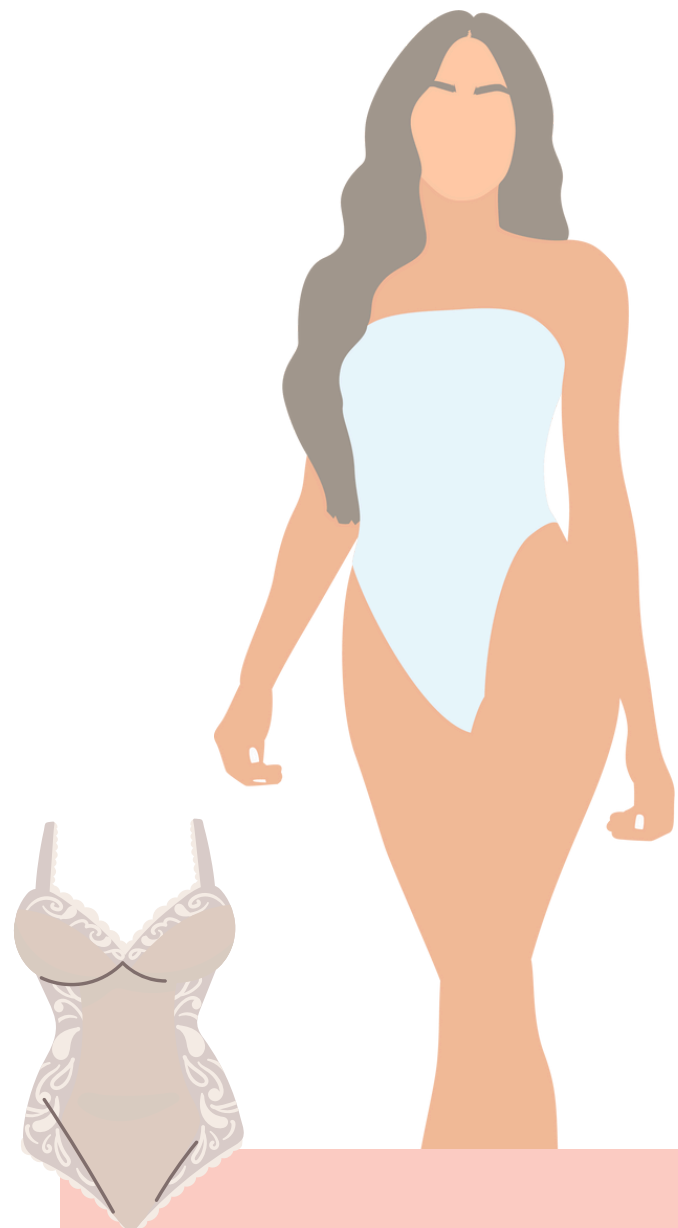
### ③お客様に合わせた3つのアプローチ方法について

気が付くと姿勢が悪い / タルミや骨盤の歪みを放置している状態 / 即日効果を感じたい

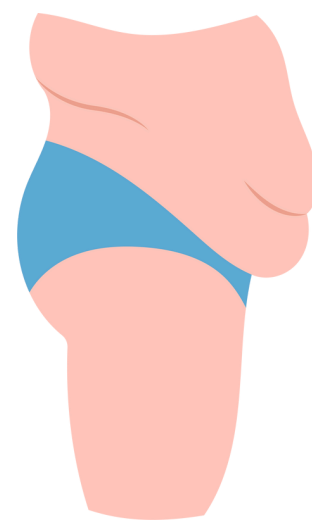
下着の跡が付く、ハミ肉をほったらかし状態



柔らかい脂肪は下着の形に変形し、体型崩れ



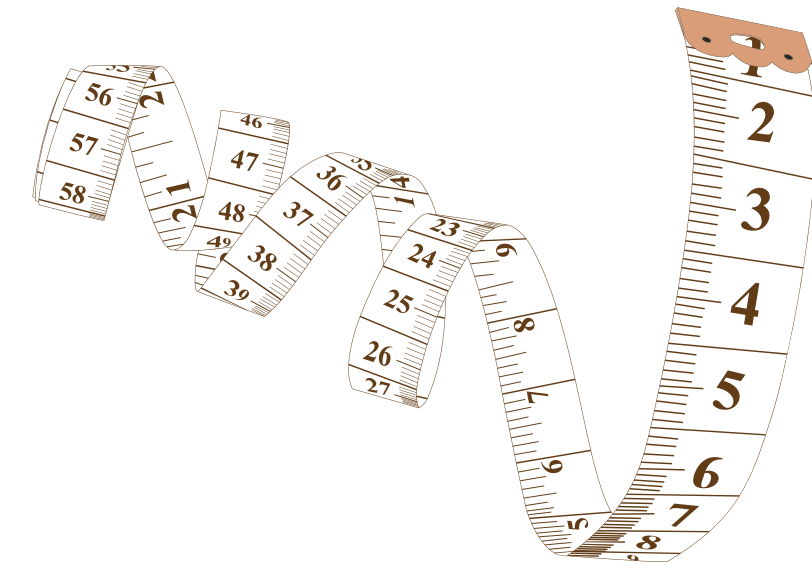
着て整える補正下着



〈 お勧め補正下着を選ぶポイント 〉

点の締め付けが無い / 支えが丈夫 / 血行促進

③お客様に合わせた3つのアプローチ方法について



## 【補正下着】

ボディメイク

冷え改善

姿勢矯正

疲労回復



地肌に直接触れる下着に遠赤外線セラミック加工されており、着用中は血行促進され、リンパマッサージを受けているかの様に脂肪を柔らかく保ちます。

締め付けの強い下着は、はみ出た脂肪がそのままの形を記憶し、定着します。

点や線ではなく面で支え、着圧し脂肪を正しい位置へとボディメイクします。

また、姿勢を整え、遠赤外線により血行促進されることで

疲労回復し、疲れにくい体に期待が出来ます。



着て整える補正下着



③お客様に合わせた3つのアプローチ方法について

## 【初めての方におすすめアイテム3選】

### Slim140 ストッキング

骨盤周りの筋肉をサポートするガードル機能付きストッキング。

ふくらはぎだけでなく太ももまで優しく計算された着圧があり、着用するだけで脚が鍛えられる美脚作りに必須アイテム。

簡単にヒップアップされ、ストッキング無しの生活には戻れなくなると多くのお声を頂きました。



### ベストニッパ

気になる胸の下垂、背中、お腹の下着からはみ出た脂肪も1枚で解決！

背中全体を包み込み。コルセットと一体化している為、何処にもハミ肉を出さ無い優れもののなのに苦しくない。

女性らしい上半身がすぐ手に入ります。

### エレガントショーツ

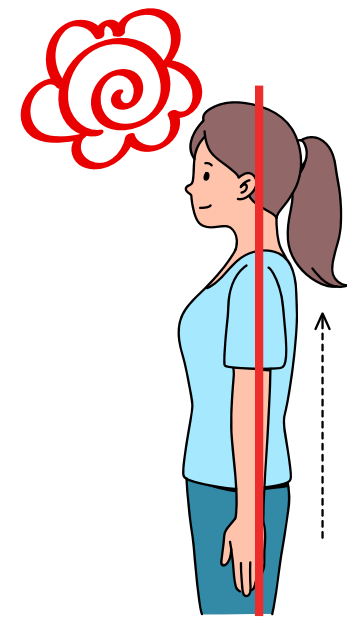
ショーツ全体に遠赤外線セラミック加工を施し下腹部と仙骨部を温め、体温を逃がさず温かい状態を保ちます。

鼠径部・下腹部はレースで覆い、締め付けが無くボディラインの崩れを改善してくれます。

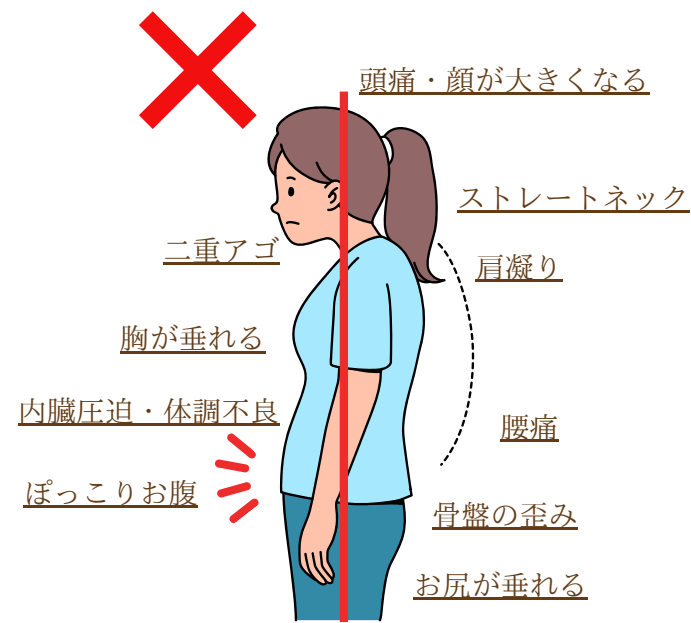


# まとめ

## なぜか痩せないお客様の特徴



正しい姿勢



悪い姿勢



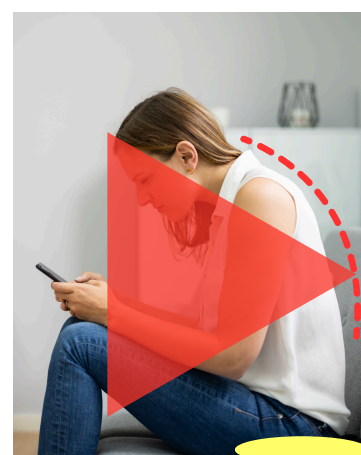
重心が後ろで安定



正しい座り方



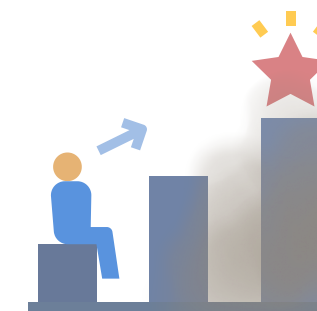
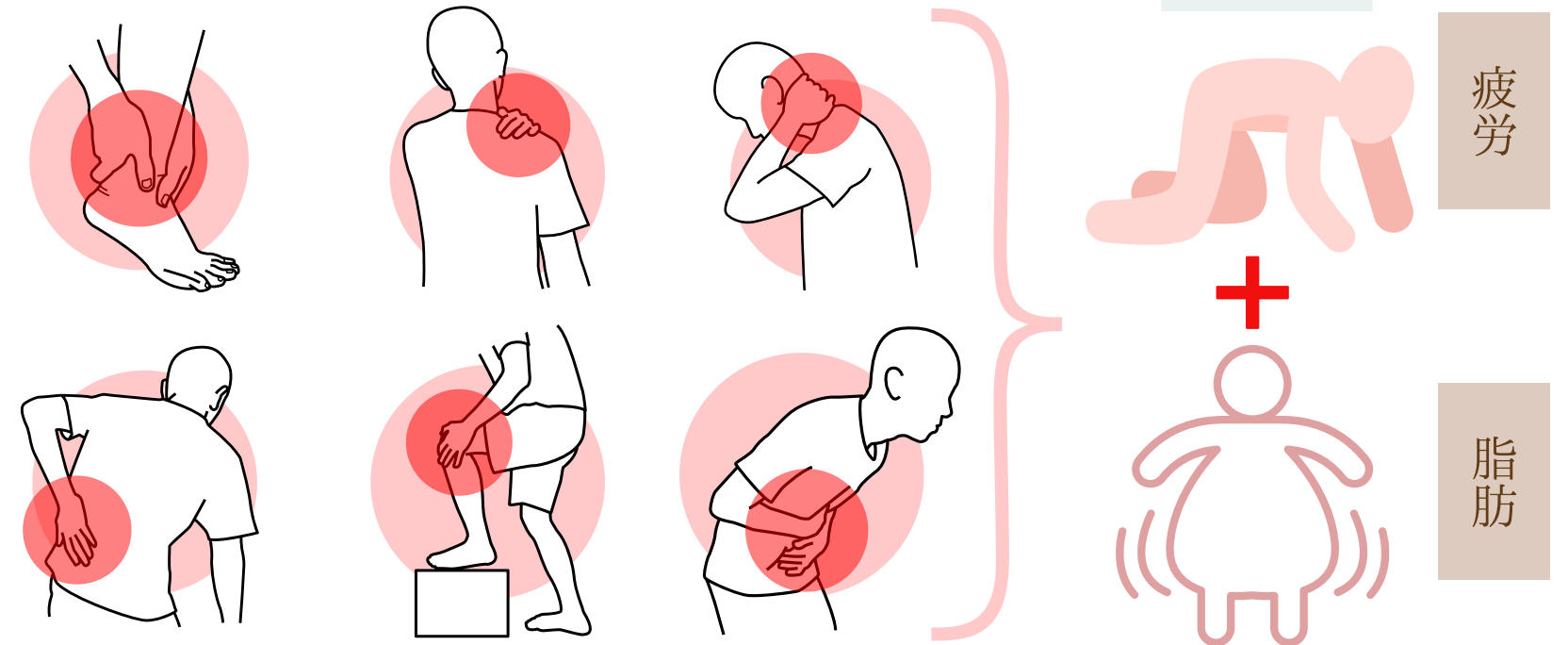
重心が前で不安定



悪い座り方

【尾骨】で座っているイメージ

## 姿勢が悪いと違和感が出る箇所



いつか痩せたい

LOSE...  
痩せたい

WIN!!  
疲れた

金、どうにかしたい





## まとめ

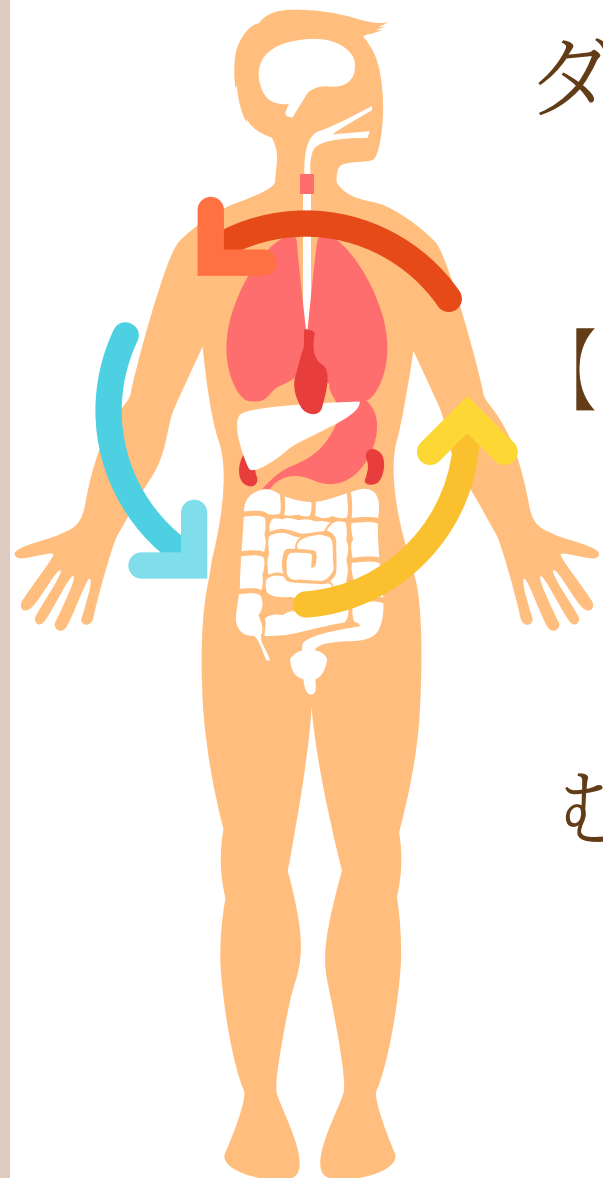
### 「ダイエット」のゴール

ダイエットのゴールは

【 体の中に「滞り」がない状態を保つこと 】

むくみ・血行不良・体の歪みが

「滞り」を引き起こします。



### お客様に合わせた3つのアプローチ方法

内側  
サプリメント



着て整える  
補正下着



外側  
化粧品







さようなら冬太りループ

60分で学ぶ、リバウンド撃退セミナー



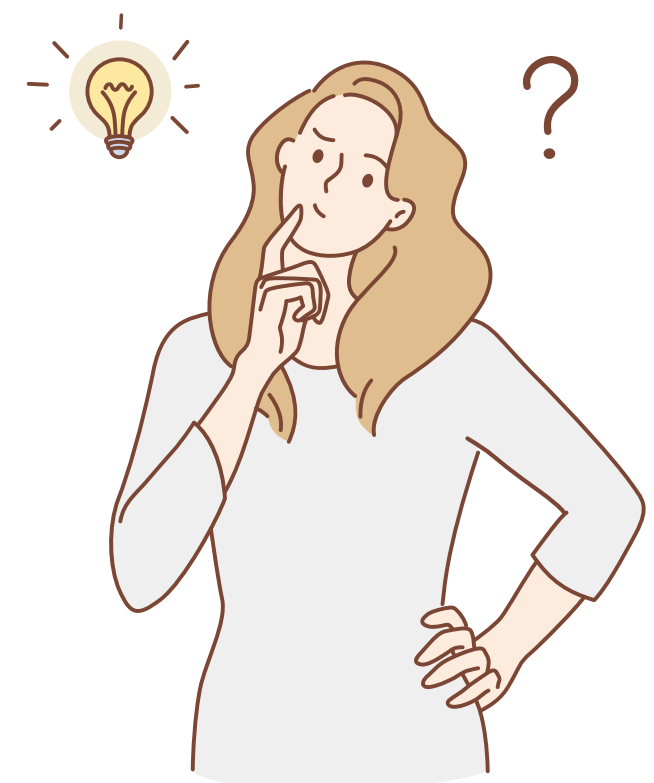
受講頂きまして、誠に有難うございました

ご不明点、ご質問はQ&Aへお願い致します。

順次回答いたします。

ご退出後はアンケートのご協力

宜しくお願い致します。





# 女性に寄り添う補正下着 無料試着会実施

「締め付けが苦手」

と補正下着を遠ざけていませんか？

外は化粧品、中はサプリメント、そして着て整える補正下着。

ライフスタイルに合わせた体型ケアを行い、快適さと美しさを両立しませんか？

## 【開催日】

2025年 1月15日□ / 23日□ 2月14日□ / 25日□ 3月12日□ / 31日□

10:00 ~ 13:00 / 14:00 ~ 17:00 定員は各4名までです。お早めにご予約ください。

## 【場所】

エクシーズジャパン 大阪営業所 研修室

大阪市淀川区西中島3-9-13 NLC新大阪8号館 206号



こんな 方  
に  
おすすめ

- 体型にコンプレックスがある
- 補正下着は苦しい物というイメージがある
- ご自身のサイズを知りたい
- 即効性のあるボディメイキングを求めている
- 冷え性
- 姿勢が悪い
- たるみが気になる



## 大人の為の 美シルエットセミナー

年齢とともに変わっていくボディラインに合わせて補正し、快適に着用できる補正下着。苦しくない補正下着で劇的ビフォーアフターをデモンストレーション。



## 採寸・試着会

採寸後、参加者お一人おひとりのお悩みに合わせたパーソナルアドバイス。最適な下着の選び方、着用方法を実践。



## ご来場者様限定キャンペーン

補正下着を始めるにあたってお得なキャンペーンをご用意しております。下着の組み合わせ等ご相談承ります。