快便だからカロリーゼロ
好きなもの食べても太らない身体を手に入れる

最新

腸活ダイエット
×
快便コントロール
完全マニュアル

腸活ダイエットコーチ
緑

1年半で－22kg！
毎日4～5回の快便！
便秘・空腹・リバウンドなし！

はじめに

どうも！腸活ダイエットコーチの緑です！

このたびは、
「腸活ダイエット×快便コントロール完全攻略書籍」を
受け取ってくださり、誠にありがとうございます！

こちらお読みいただいた後は
プレミアム動画でもご案内している
「シークレッツオンライン個別セミナー」の詳細も
ぜひチェックしてください！

あなたの理想のスタイルだけでなく、
好きなものを食べても太らない身体を手に入れ、
本当の健康を手に入れることができます。

この書籍の内容は、

2年前、今より20kg以上太っていてお腹がボッコリ出ていて
便秘で常にお腹が張ってオナラが臭かった僕が

現在では
・食べても腹筋は常に割れている状態
・食べたら太るという恐れから解放
・毎日４～５回はウンコが出て便秘の悩みゼロ！
・お酒やラーメンを楽しんでも太らない身体になる
になった腸活ダイエット＆快便コントロールの全てです！

ぜひ最後まで見ていってください。

目次

01.緑の自己紹介

02.緑のストーリー

03.緑の成果を上げた理由

04.腸活の極意３ステップ

05.食べ物の価値を上げる思考法５選

06.究極の食欲マインド3選

07.シークレッツオンライン個別セミナーご案内

腸活ダイエット×快便コントロール
完全マニュアル

01.
緑の自己紹介

01.
緑の自己紹介

02.
緑のストーリー

03.
緑が成果を上げた理由

04.
腸活の極意
３ステップ

05.
食べ物の価値を上げる思考法
5選

06.
究極の食欲
マインド３選

07.
シークレッツ
オンライン
個別セミナー
ご案内

01.緑の自己紹介

改めまして、**腸活ダイエットコーチの緑**です。

僕は普段、腸活や便秘解消法やダイエットのYoutubeを運営しており
しっかり食べて、しっかりウンコして、しっかり痩せる。
そんな視聴者さんを続出させています。

おかげさまで、ありがたいことに
本格開始から半年間で**800名以上**の方にご登録いただいております。

僕がダイエット指導してきたクライアント様は

「緑さんのアドバイス通り生活したら毎日快便になれました！」
「ウンコ出ない日がほとんどなく、肌も綺麗になりました！」
「お腹の張りがなくなってウエストが細くなりました！」
「前よりも食べてるのに痩せていくから不思議です！」

という嬉しい腸活報告をバンバンいただけるようになりました。

こうしてたくさんの方の人生を豊かにできるのも皆さんのおかげです。
本当にありがとうございます。

そして実はYouTubeの運営さながら
元理学療法士でもあり、**現役ボディビルダー**でもあり、
さらに**整体サロン**を個人経営しているという
別の顔も持ち合わせています。

そんな僕がなぜYouTubeを始めたのかというと

僕自身が昨年20kg以上のダイエットに成功した時なんですが
整体のお客様から

「どうやったら痩せるのか？」
「ラーメン食べてるのに何で痩せるの？」
「痩せてるけどずっと元気そうだよね？」

と、よく聞かれることがありました。

そこで自分が当時行っていた腸活ダイエットをお伝えすると

「え、糖質って食べていいんですか？」
「炭水化物食べて痩せるとかすごい！」
「そんなにたくさんウンコ出せるんですね！」

と言うリアクションが毎回返ってきたんですね。

僕がダイエットにおいて、当たり前にしてきたことが
今の世の中だと逆なんだなと気付かされました。

でもせっかくダイエットを始めても
僕の常識と逆のことをして
「中々痩せられない！」
「食べるのを我慢しなきゃいけない！」
「便秘になったり、肌荒れになった！」
と言う人がたくさんいるのが現状です。

僕自身はダイエットに成功して
見た目のコンプレックスがなくなったり、
身体が**身軽になって足腰の負担が減ったり、**
ずっと**腹筋が割れていたり、**
なんだかんだで無駄な脂肪をなくすのが
人間において１番幸せなことだと実感しました。

もっと心地よくダイエットする方法がある。
自分はそれを知っている。

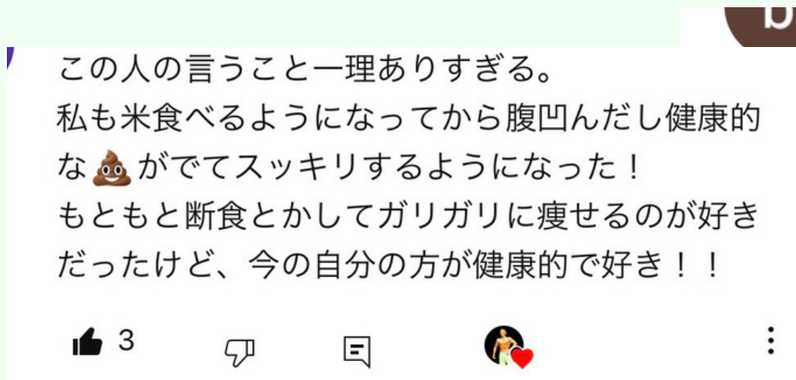
出来ることがあるのに何もしないのは１番の罪だ。
だったらより広く、届けたい人にしっかり伝えていかなければ。

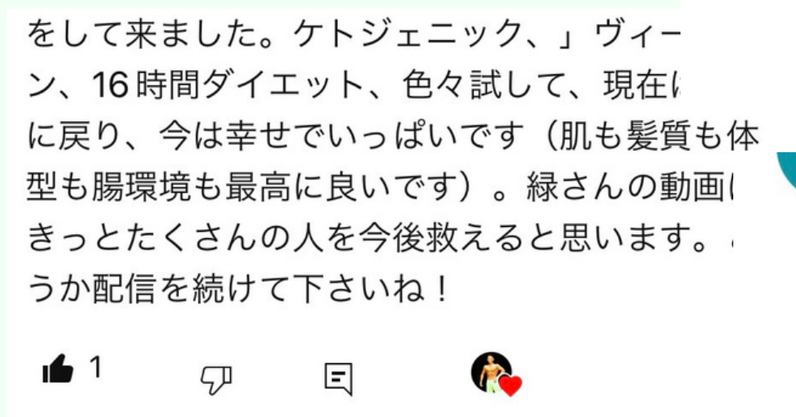
そう思い、情報発信としてYouTubeを本格始動しました。

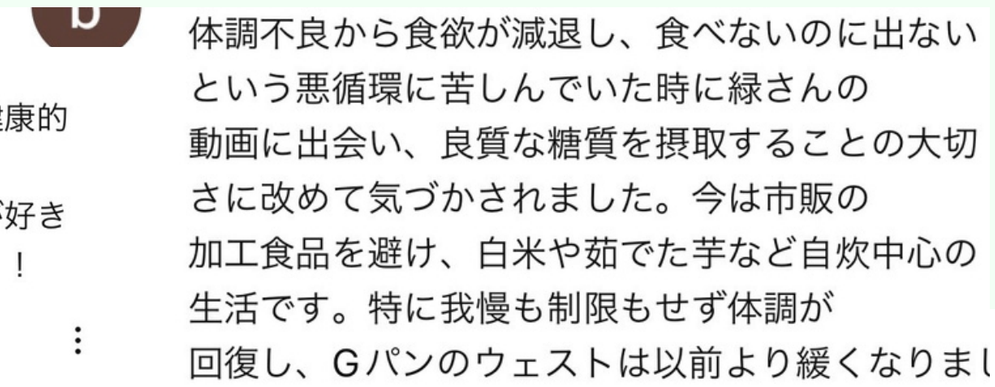
視聴者の方にも

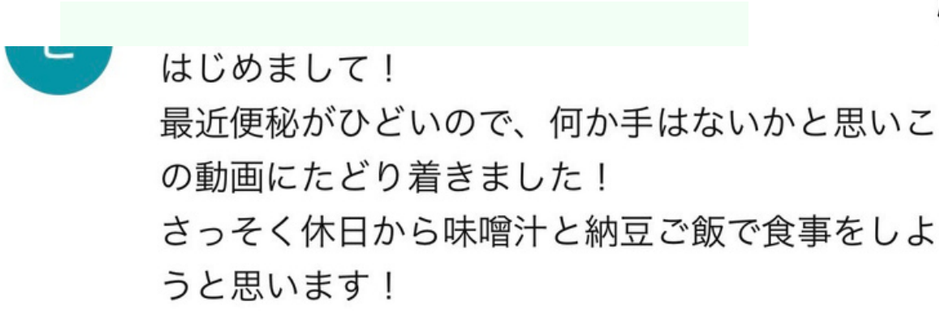
「説明がとても明快でわかりやすい！」
「食事を変えて快便になり、肌も綺麗になりました！」

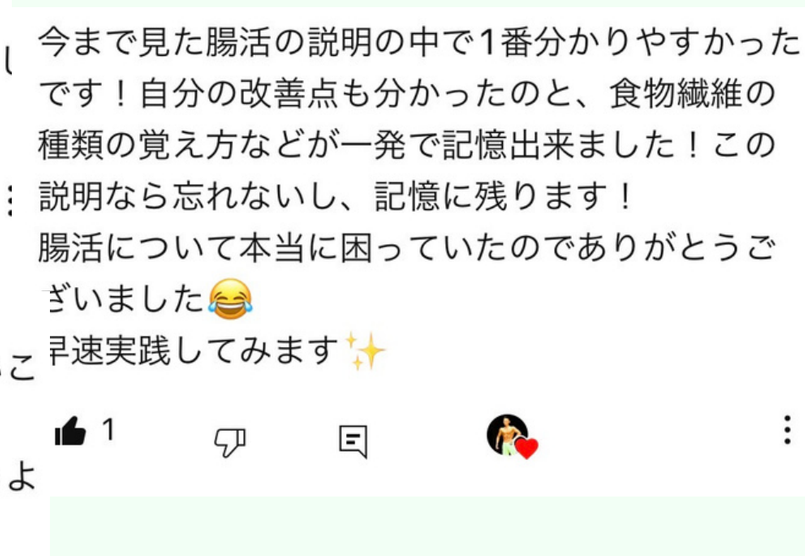
という嬉しいコメントをしていただけるようになりました。

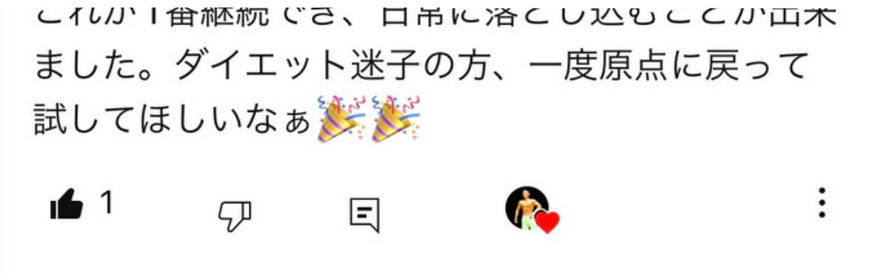


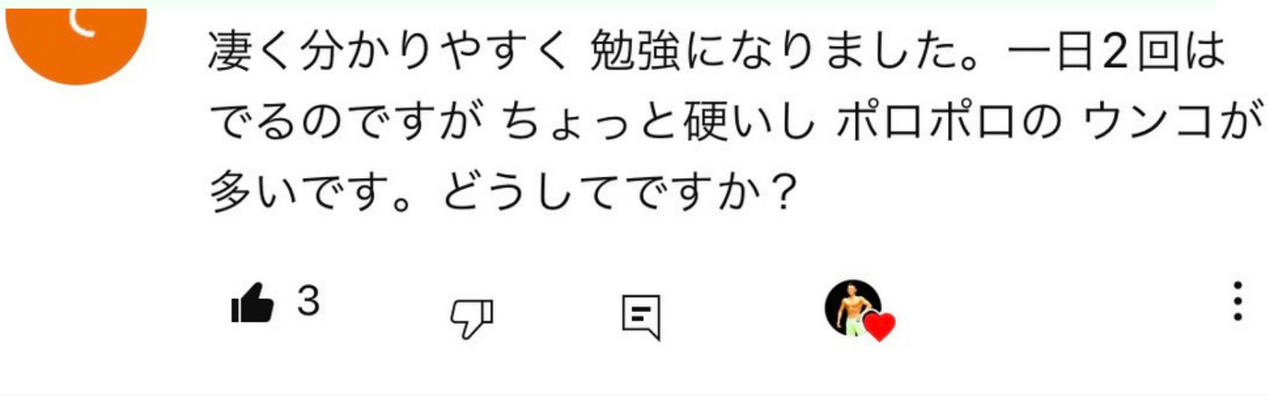












僕が一番力を入れてることは

今みなさんの頭の中にある
「ダイエット＝食事制限」と言う概念をぶち壊すことです。

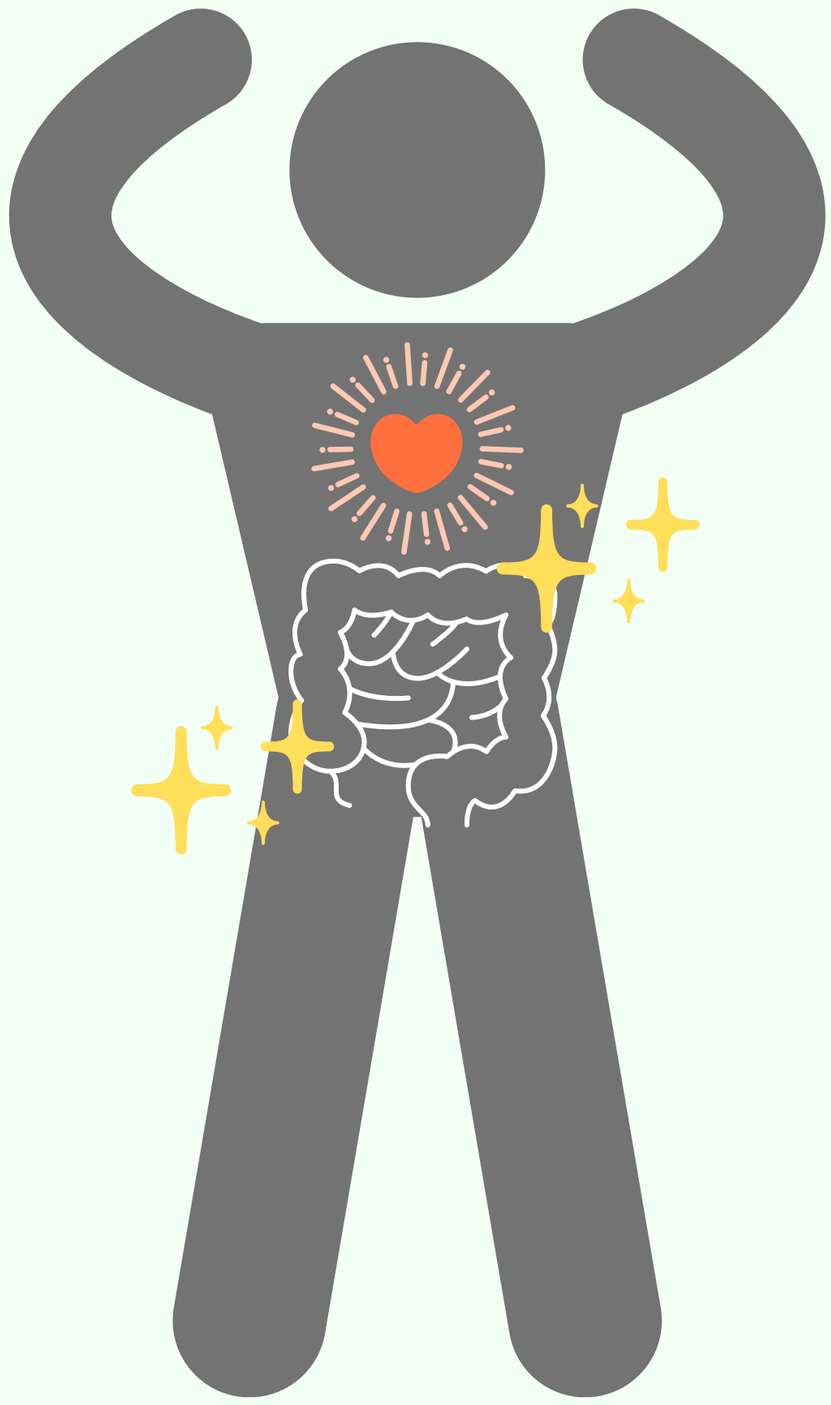
論文だけでなく、みなさんが知っている歴史や生物学を応用し、
より分かりやすく納得してもらえる説明をして
「ダイエット＝食べる」と上書きしてもらうこと。

僕は整体師なので施術もしますが、
身体を整えるには**体内から整える**ことも必要です。
その上でダイエットの知識は必要不可欠です。

しかもその先で
病気にならない身体や長生きできる身体を作り、
あなたを健康に導き、

さらにその先で
人生の**幸福度**をより高めていただきたいと思っています。

なぜダイエットだけでなく
僕が健康についてここまで熱く語るかというと
僕が**理学療法士**だからなんですね。



僕は元々理学療法士で、
脳血管障害や心臓病、糖尿病やガンで
片麻痺となり歩けなくなった患者さんを見てきました。

その患者さんやご高齢の方々のリハビリをしてきて
「そもそも何で病気になるんだろう？」
「それを防いでいくのが先じゃないか？」
そう思い、病気の原因を調べてきました。
実はこれらの病気のほとんどが
食べ物の影響が原因となってるんですね。

どの病気も、**「病名＋原因」**と調べると
生活習慣や運動不足など色々出てきますが

「動脈硬化」これが全てに共通する一番の原因だったんですね。

今の世の中で行われている
糖質制限や糖質OFFダイエットでは
肉や乳製品くらいしか食べられるものがなくなり、
どうしても動脈硬化を進める食生活に導いてしまってます。

分かりますか？せっかく健康のためにダイエットを始めたのに
今の現状のダイエットだと
病気になりやすい身体を作ってしまってるんです。

僕がやってきたダイエット法はその逆で、
痩せるだけでなく**血流を良くし便秘改善し代謝や免疫を上げること。**
ここを網羅しながら、病気も完全に予防できる内容です。

そしてその方法を実践したクライアント様は、

・9ヶ月で16kg以上痩せてパツパツだったズボンがブカブカになった！

・便秘気味だったけど、食べたらすぐにスッキリ出た！

・夜眠れなかったけど、食事を変えてからよく眠れるようになった！

・長年ニキビに悩まされたけど
綺麗さっぱり無くなって自信が持てるように！

・食欲が落ち着き、ウーバーイーツに頼らなくなった！

・お酒を飲む回数やお菓子を食べる回数が減った！

・毎日しっかり食べて身体が変わるから楽しい！

・痩せておしゃれな服を何でも着こなせるようになった！

・痩せて自信がつき、付き合ってた彼氏からプロポーズされ結婚した！

といった嬉しい声をいただいてます。

⬅ 継続9ヶ月で−16kg痩せた女性

長年ニキビに悩まされていたが
腸活2ヶ月で肌が綺麗になった女性
⬇

腸活ダイエットこそが人間の欲望を叶える食生活なのです。

みなさんここまで聞いて、
どうせ自分には無理だって思ったり

あるいは
キツイ運動や筋トレを
我慢しなきゃいけないんだと思っていませんか？

たった一度の人生どうせだったら

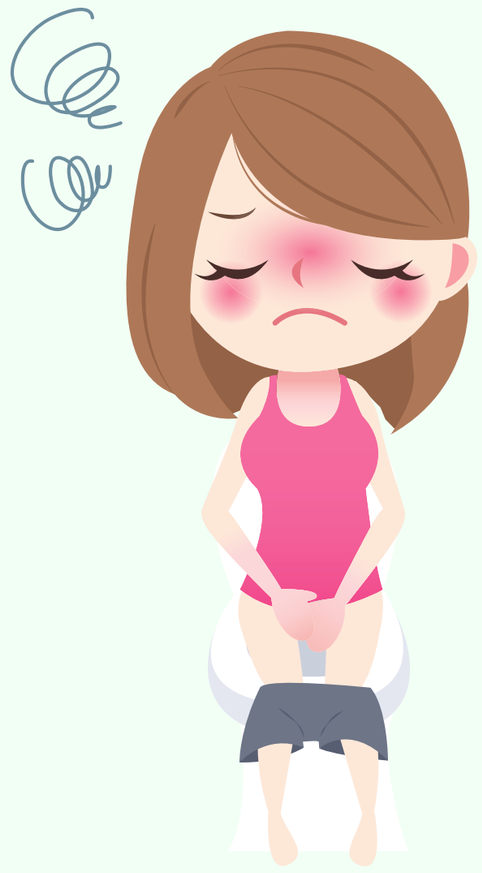
一度**理想のスタイル**になるまで痩せて自分に自信を持ったあと

その体型を維持したまま

好きなものを気にせず食べられる生活をしたいと思いませんか？

空腹や便秘に二度と悩まない生活をしたいと思いませんか？

食事制限して痩せるんじゃなく、**食べて**痩せたいですよね？



大丈夫です。

僕自身も2年前までお腹がボッコリ出ていて

痩せなきゃとは思いつつもお菓子を辞められなかったり
便秘や下痢でスッキリしない毎日を送っていたところから

・1年半で−22kgのダイエットに成功し
・ダイエット後にお酒やラーメンを食べてもリバウンドしない
・1日3食をお腹いっぱい毎日しっかり食べても痩せられる
・いつでも自分のタイミングでウンコを出してスッキリできる
・何をどれくらい食べればウンコが出て痩せられるかがわかる

しかも薬やサプリ、運動に一才頼らないので
最強の腸活であり最強の食べ痩せと言っても過言ではありません。

実は僕の実績など含めて、これらを全て実現したのが
「腸活ダイエット×快便コントロール完全攻略」なんですね。

そんな僕が、今回あなたに継承するのは、

僕や僕の受講生が
非常識的なスピードで

今までずっと悩まされてきた便秘から解放され
ウンコがドバドバ出るようになり
その後スルスル痩せるようになる

しっかり食べて、しっかり出して、しっかり痩せる
「腸活ダイエット×快便コントロール完全攻略」です！

腸活ダイエット×快便コントロール
完全マニュアル

02.
緑のストーリー

01.
緑の自己紹介

02.
緑のストーリー

03.
緑が成果を上げた理由

04.
腸活の極意
３ステップ

05.
食べ物の価値を上げる思考法
5選

06.
究極の食欲
マインド３選

07.
シークレッツ
オンライン
個別セミナー
ご案内

02.緑のストーリー

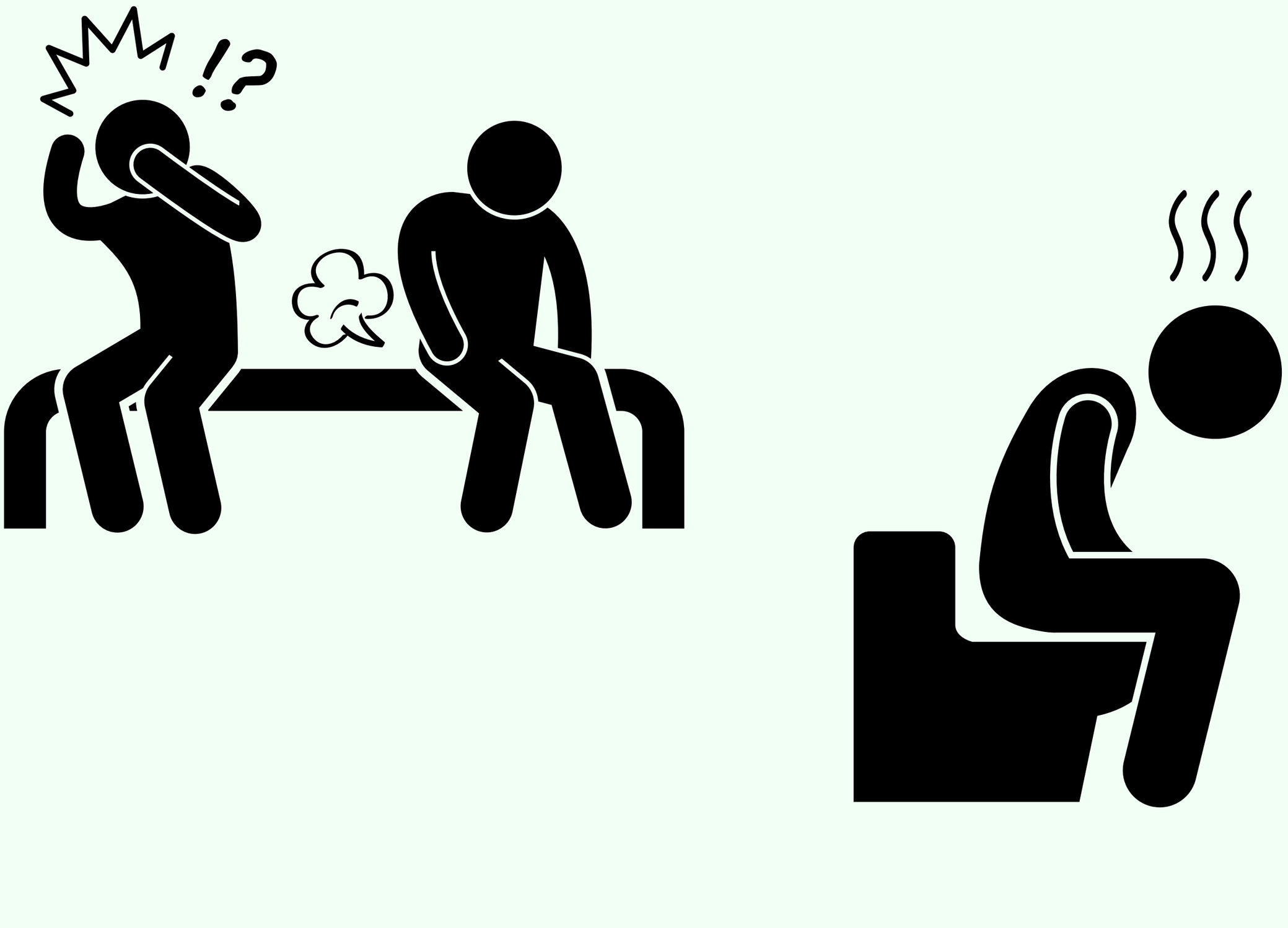
ただそんな僕なのですが、
少し前は快便でも痩せ体質だったわけでもありません。

学生の頃は、
便秘に悩まされよくお腹を痛めてました。
逆にお腹を下して**下痢**になることもしょっちゅうです。

カロリー計算や栄養学などの知識はあっても
結局実践ができなく痩せられず、
我慢しても限界がきて**爆食いしてリバウンド。**

これはほんとに恥ずかしくて言いたくないのですが

授業中にお腹が張って**すかしっ屁**をすることが多く
しかも匂いがめちゃくちゃ臭く
周りに迷惑をかけてしまったり、**オナラが臭い自分**がすごく嫌いでした。



さらに高校の頃から**プロテインを飲みすぎたり、**
肉を食べすぎたことによって
食事を楽しめなくなった過去もあります。

腸活ダイエット開始時は

「糖質制限すれば大丈夫！」
「16時間空けて8時間以内なら何を食べても大丈夫！」
「朝にバナナを食べれば、あとは何食べても大丈夫！」
「摂取カロリーを越えなければ大丈夫！」
「毎日ヨーグルトで腸活して便秘解消！」

などのいかにも楽してできそうな情報に踊らされ
大量の**お金と時間**を無駄にしてきました。

最初は何をしていいかわからずがむしゃらに
食事制限やカロリー計算を行い
24歳の2月に徹底的にダイエットを始めました。

そんな状態から始めて、

・食生活を変えただけで１年半で−２２kgのダイエットに成功！

・食べても腹筋は常に割れている状態

・食べたら太るという恐れから解放

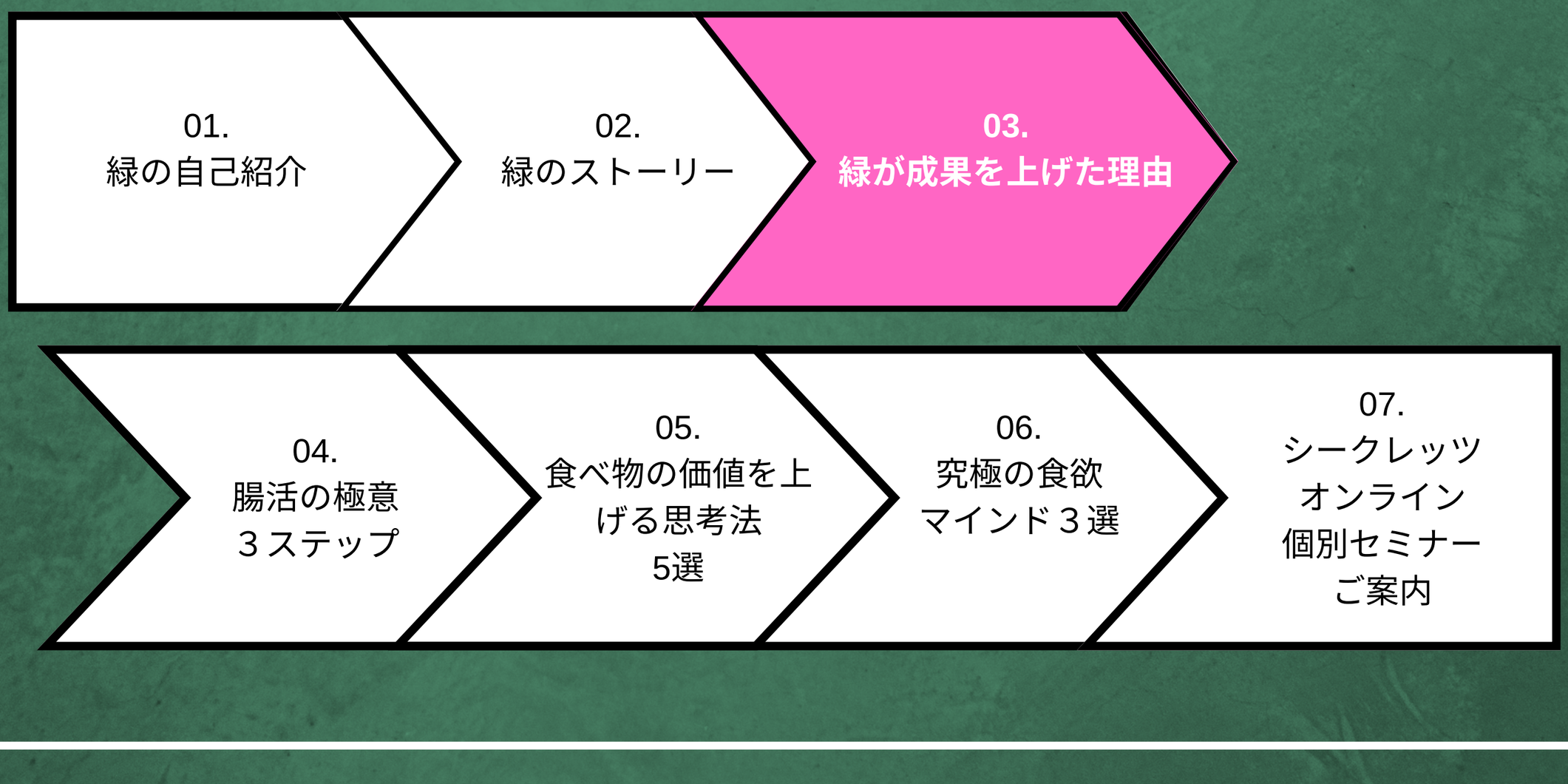
・毎日４〜５回はウンコが出て便秘の悩みゼロ！

・お酒やラーメンを楽しんでも太らない身体になる。

という今の実績を出せるようにまでなったんです。

腸活ダイエット×快便コントロール
完全マニュアル

03.
緑が成果を上げた理由



03.緑が成果を上げた理由

ただこれらの実績を達成したのには**「ある明確な理由」**があるんですね。

多分この書籍を見ている人の中には、
今回初めて腸活とダイエットをしたい！という方もいると思います

でも中にはすでに

- **パーソナルトレーニング**
- **食事制限**
- **痩身エステ**を経験していて

「どれも思うような結果を出すことができなかった…」
「言われた通りに続けているけどなかなか痩せてる実感をもてない…」
「これから続けていてもお金と時間を無駄にしそう…」

という方も多いのではないのでしょうか？

実際に僕のLINEのメッセージにも

「パーソナルトレーニングで100万円以上するサービスを受けてみたけど結局リバウンドしてしまったし、食事管理や運動も続かなかった」

「痩身エステに50万円以上かけて通ったのに、その時しか痩せなくて便秘や空腹にはずっと悩まされている」

という相談をよくいただきます。

ではなぜこのような状態に陥ってしまうのでしょうか？

それは、今ネット上に蔓延する
「ダイエットサービスや痩身エステ」というものが

とりあえず運動や施術を受けて、あとは食事制限しているだけの
本物のダイエット攻略法ではないからです

覚えておいてください。
楽してできそうなダイエット攻略法は全て嘘です。

「お米を抜いて糖質制限すれば痩せる！」
「1日5分この運動するだけで痩せる！」
「オートミール食べるだけで便秘も治って痩せる！」
「この〇〇ファイバーさえ飲めば、毎日スッキリ！」

こういう情報って聞いたことありませんか？？

あたかも**「これをやるだけで楽して痩せるようになる！」**
と謳っている情報は全部嘘です

もう正直**YouTubeの広告**とかで見る
ダイエットサプリとかにもうんざりですよね？？

でも僕もダイエットを始めた当時

・16時間ダイエット
・とにかく筋トレや運動を繰り返す
・お米を抜いて肉やプロテインばかり食べる

これらを全て行ってしまいました。

だからみなさんの気持ちはよくわかります。

でも本当にこれらの方法でスッキリ痩せるようになるのでしょうか？？

全部経験してきた僕が断言しますが

絶対に不可能です！

みなさんもこういう経験ありますよね？

「このダイエットサプリいいな！買ってみよ！」と思って実践して
痩せるようにならず

今度は
「筋トレして痩せよう！」と思ってまた別のジムに通ってみる。

そして結局痩せるようにならず**リバウンドして挫折。**
こういう経験ありますよね？？

みなさんも経験したことがあると思いますが、
これでは痩せない**リバウンド地獄**が無限に続くことになります。

そして僕も経験したように

300万円というお金と**7年以上の歳月**を無駄にしています

でもみなさんが悪いんではないんです

どんなに頑張っても
継続的に痩せる方法じゃないから痩せるようにならないだけなんです。

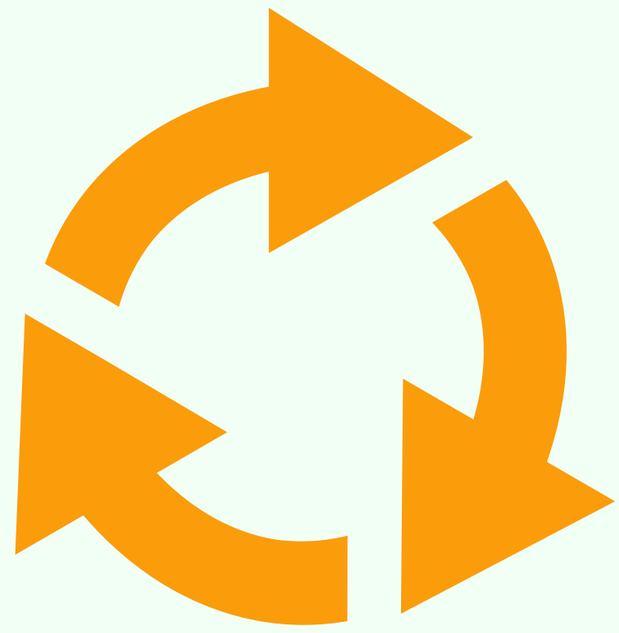
ゴールのない迷路はいつまでたってもゴールできないのと同じです。

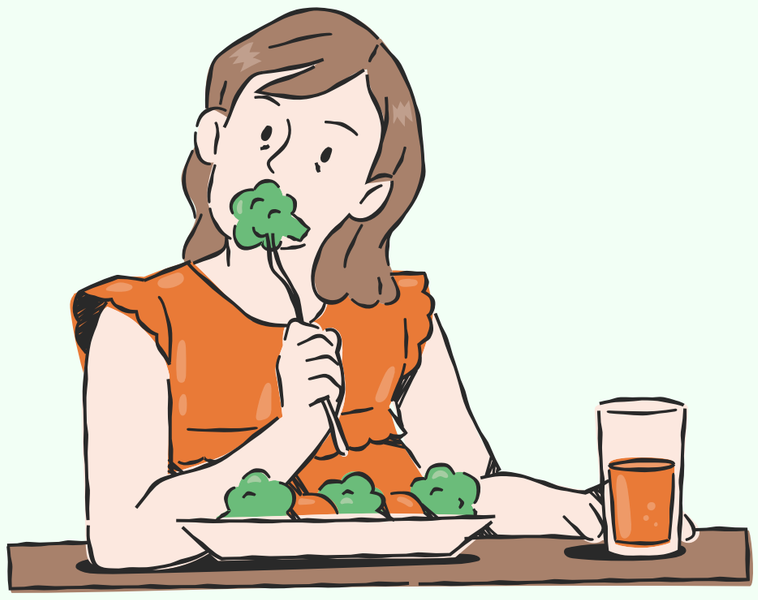
覚えておいてください。

本物のダイエット攻略の極意とは、

便秘を治し食生活を管理して
食べ物を摂取して排泄するまでを駆使して
継続することでしか習得はできません。

だから決して楽ではありません。





楽ではないけどダイエット攻略する**最短距離**はあるんです

便秘を攻略し、そこから食べ痩せすることができれば、
あなた1人だけでも快便や体重を自由に操れるようになり
「なりたい自分」を達成することができます

「じゃあ楽な攻略法がダメなのはわかったけどいったいどうすればいいの？」
って思いましたよね？

結論から言うと
あなたがしないといけない本物のダイエット攻略法とは

「カロリー計算を毎日すること？」
「お酒やお菓子は禁止にすること？」
どれも違います。

それは、今皆さんがこれから習得する
「食べて、出して、痩せるを繰り返す」
腸活ダイエット×快便コントロール完全攻略です！

「えっ食べていいの？痩せるなら食べないのが普通でしょ？」
「腸活といえば断食じゃないの？」
と思ったかもしれませんが

楽して痩せるようになるというものではないので
はっきり言いますが楽して痩せるようになりたい人には向いていません

この究極の**「食べて出して痩せること」**が
今後の食生活とその先の健康の全てを決めるんです。

腸活ダイエット×快便コントロール
完全マニュアル

04.
腸活の極意3ステップ

01.
緑の自己紹介

02.
緑のストーリー

03.
緑が成果を上げた理由

04.
腸活の極意
３ステップ

05.
食べ物の価値を上げる思考法
5選

06.
究極の食欲
マインド３選

07.
シークレッツ
オンライン
個別セミナー
ご案内

04.腸活の極意３ステップ

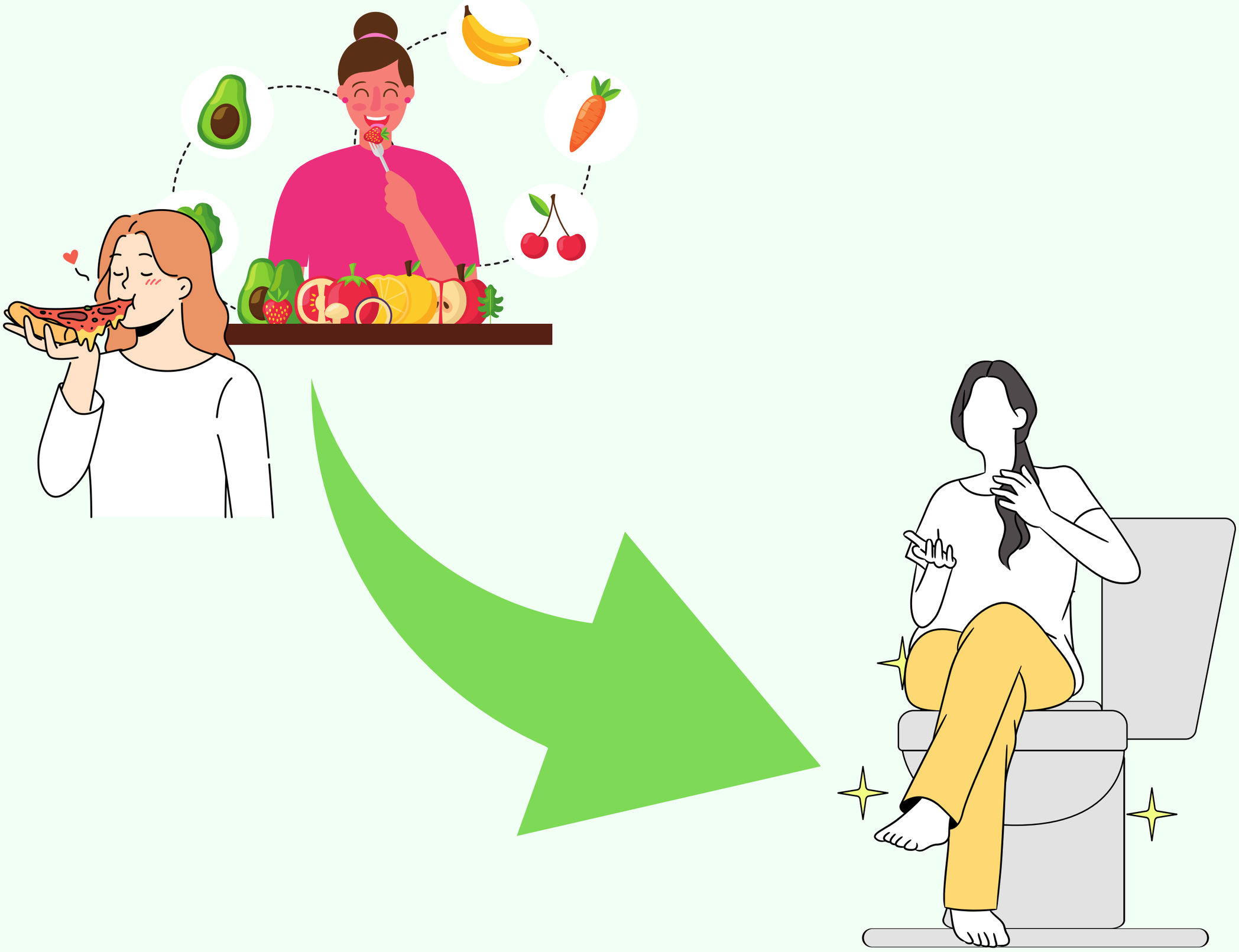
それでは早速みなさんに質問なんですけど
腸活ダイエットの中でも一番大事なことがあるんです

なんだと思いますか？？

「薬やサプリメントを買うこと？」
「食べたものの記録やカロリー計算？」

どれも違います。

それは何かというと
「食べたらウンコが出る状態にしておくこと」です。



みなさんこんな経験ないですか？

痩せるために
・鶏肉やブロッコリーを毎日エサのように食べている
・ダイエットレシピをいちいち検索している
・消費カロリーを超えないように毎回計算してる
・お酒はハイボールにして、できるだけカロリーが低いものを選んでいる

でもその食生活で痩せたとしても
その後も同じ食生活を続けられるイメージが全く浮かばない。

太る要素もないし
消費カロリーも超えないような食生活はできているのにですよ？

「自分は目標値まで痩せてダイエット達成はできるけど
そのあとは反動で必ずリバウンドしてしまう」

って人が多いのですが
それはダイエットのゴールが**「体重」**でしか目指してないからなんです。

長期的な目線で**「食べて出して痩せる」**の型をマスターしてしまえば、

自分の好きなケーキや揚げ物を食べたり
ビールやウィスキーなどのお酒を楽しみながらでも
ダイエットを成功させて、その後も体重を維持できるようになります。

いつでも食べればウンコが出るという状態にしておけば

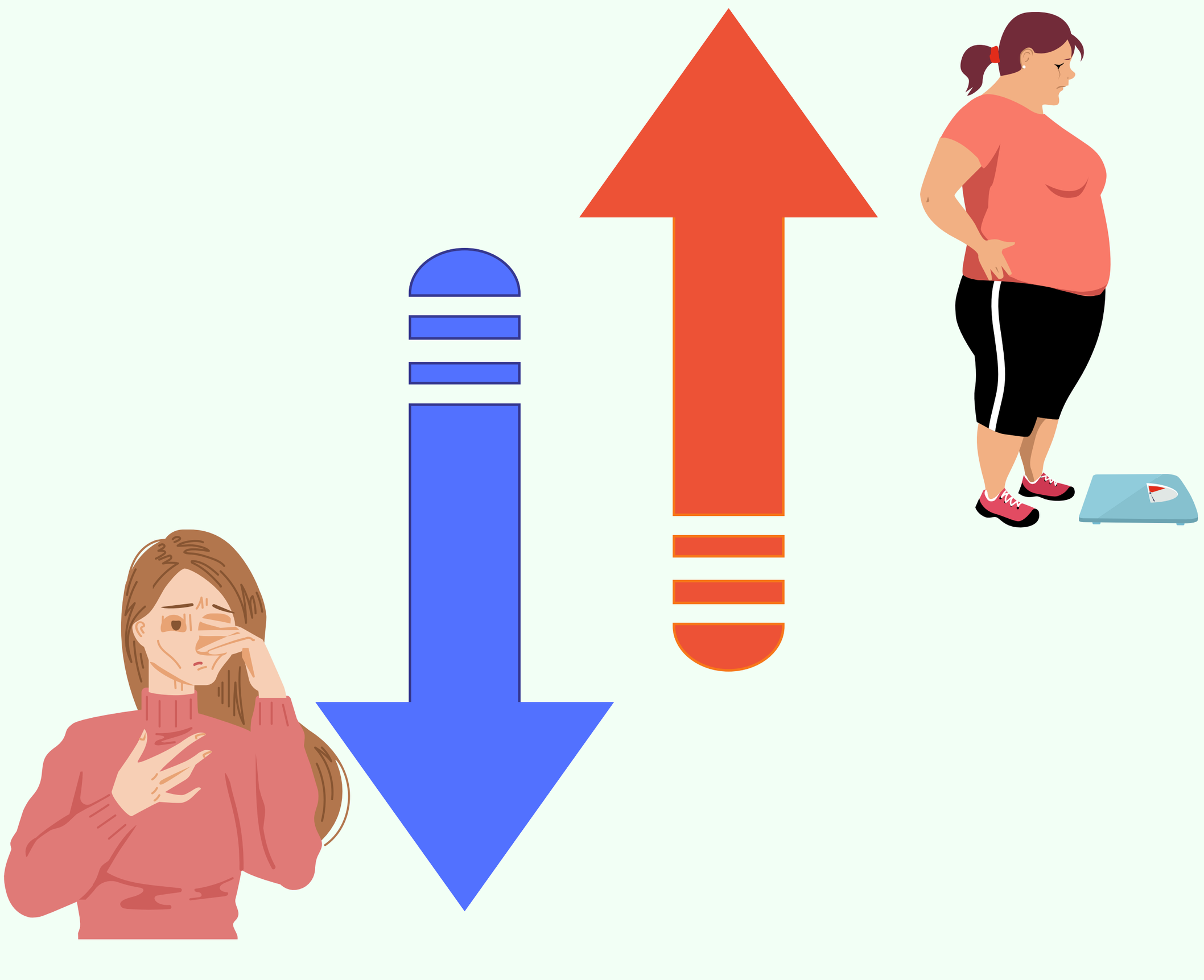
好きな食べ物を食べても**すぐに排泄してくれる**し
体内に溜め込んで太る心配もなくなり
いつでも快便だし、食事の選択だけで体重のコントロールもできる。

つまり**「食べて、出して、痩せる」**ができたと言っても
過言ではないからです。

そして**痩せても必ずリバウンド**してしまう人は
目の前の**痩せる目的のみ**でダイエットしてしまっている
と言いましたが

なぜ**痩せる目的のみ**でダイエットすると
痩せても必ずリバウンドしてしまうのでしょうか？

理由は簡単で、**急激に体重を減らす**から
やめた途端に**急激に体重が戻ってしまう**からです。



痩せる目的のみでダイエットしてしまうと

・必ず便秘になりお腹はずっと張っていて苦しい
・好きなものや糖質は二度と食べられないという不安が伴う
・栄養が足りず、仕事やプライベートで気力がなくなる
・食べること自体が嫌になり拒食症になる
・体重計の数値にしか目がいかず、自分の姿を見るのが嫌になる
・肌荒れやニキビができ、病気になりやすくなる

その結果、我慢やストレスの限界がきて
お菓子の爆食いや今まで控えていた糖質をたくさん食べて
リバウンドしてしまい

「今回もダメだった…」
「私じゃやっぱダメなんだ…」
「もうどうすればいいかわからない…」

こんな感情が続いて
一生体調を崩しながらダイエット迷子をし続けることになるんです。

それは上手くいかなくて当然ですよね。

だから僕は**「食べたらウンコが出る状態」**にして
食べて出して痩せるを繰り返すから
腸活ダイエット×快便コントロールができているんです

世の中の**99%**のダイエット指導者が**痩せる目的のみ**の方法しか教えてません

しかし実際に僕の担当したクライアント様は

今まで食事制限でダイエットとリバウンドを何度も繰り返してきた
50代の慢性便秘女性でも

毎日**２回以上**は必ずウンコが出て、開始2週間でウエストが**−２cm**くびれ、
結果的に体重も1ヶ月で**−3kg**減りました。

痩せる目的のみの方法しか教えられないダイエット指導者に
50万円以上支払って3ヶ月取り組んだけど
結局サービス終了後は何をしたらいいかわからず
リバウンドしてしまった**50代の女性**に

「食べたらウンコが出る状態」を教えたら
毎日しっかり食べているのに、2ヶ月で**−9kg**、
その後も自分の力で継続して9ヶ月で**−16kg**のダイエットに成功しました。

その女性は

「過去のサービスで結局リバウンドしてしまったから半信半疑だったけど
言われた通りにやったら自分で食生活を決めて続けるだけで
快便だし体重も減ってた」

と言っていました。

・これから新たに腸活ダイエットを学んで快便と体重を自由に操りたい！
・好きなものを食べても一生太らない身体を手に入れたい！

そう思ってくれた人のために
「食べたらウンコが出て太らない状態にする腸活の極意３ステップ」
について話していきます。

腸活の極意 3ステップ

ステップ１	ステップ２	ステップ３
インストール	フォーカス	フィードバック

腸活の極意３ステップとは
Step1：インストール
Step2：フォーカス
Step3：フィードバック
この3つです。

「うわー、難しそうだなあ、、、」と思われた方、
安心してください。

僕が腸活スキルを継承する際に教えるのは
答えではなく、**思考法**です。

みなさん義務教育は受けましたよね？

義務教育で学んだことに比べたら
腸活して痩せるために覚えることなんて
何十分のいち、いや何百分のいちです

「えっ！！そんなことありえるの！？」
って思われたかもしれませんが、
一つずつ説明していくので安心してください

それではここから
僕が快便と体重を自由に操れるようになった
３つの戦術を１つずつ紹介します

ステップ１	ステップ２	ステップ３
インストール	フォーカス	フィードバック

Step１：インストール

まずステップ1の**インストール**では、
痩せる前に**快便になる必要性**をインストールしてもらいます。

「え、痩せるためが先じゃないの？」
て思ったかもしれませんが、

痩せることに焦って**糖質オフや食事制限**をしてるから
結局リバウンドして痩せられなかったわけですよね？

しかもそういう人は決まって**便秘**なんです。

だから先に**便秘を治すのが最優先**となります。

痩せるための食事をしてしまうと
便秘になるだけでなく

「カロリー計算を毎日しなきゃいけない」
「体調不調の原因がわからない」
「油断するとすぐに体重が戻る」
「運動も始めた方がいいのかな」

とかメンタルが不安定になる時期が必ずきます。

我慢してしまうので。自律神経も乱れてしまうので

これらの問題は**快便になれば**全て解決できることです。

ステップ１で**快便のために必要な食生活**を
脳内にインストールしましょう。

ステップ１	ステップ２	ステップ３
インストール	フォーカス	フィードバック

最初にも言いましたが、**「痩せる目的のダイエット」**では、
結局リバウンドするのにとりあえず体重しか落とせないけど、

「食べたらウンコが出る状態」をマスターすれば、
毎日スッキリ快便で食べ痩せしながら
その後に好きなものを食べても太らないという
ハイブリッド腸活が実現します。

ダイエット初心者や腸活を始めたって人からはよく、
「お米を食べたら便秘解消にはなったんだけど
**　体重が増えてしまって萎えてます。」**
という質問があるんですけど

これはまさに**「痩せる目的のダイエット」**の弱点で、
せっかく便秘解消して理想の食生活の門出を開いたのに

元々炭水化物量が少ないから、
水分が一時的に含まれているという当たり前の状態に

「脂肪が増えて太った！」
と数字だけで勘違いしている。という状態です。

ここで**「食べたらウンコが出る状態」**を使うと、

食べたものを**「消化→吸収→代謝→排泄」**のサイクルがちゃんと働き、
痩せるため体内の準備が整います。

むしろ、いちいち計算したりとか量を測ったりすることなく、
ウンコを出すための食事をするだけで、
自動で痩せるために必要な食生活になってきます。

ステップ１	ステップ２	ステップ３
インストール	フォーカス	フィードバック

また**痩せるためのダイエット**をした人はわかると思うのですが、

・飲み会でお酒を飲んだり
・友達と食べ放題に出かける
・パーティーでケーキやお菓子

などを行った瞬間に次の日リバウンド確定になる。
そんなストレスから解放されます。

そこからさらに**腸活レベル**をガンガン上げて
ずっと**腹筋を割ったまま**
痩せようと思えばいつでも**減量できる**し
時々、好きなものを食べても**太らない身体**を手に入れることができます。

そして毎日便が出るようになればデトックス効果も期待でき、
肌荒れやニキビケアも食べて出すだけで行えます。

これは、痩せるための**カロリー計算**や
小手先の腸活食材を使っているうちは一生辿り着けない境地です。

飲み会やパーティーやイベントに参加して
我慢できなくて食欲を解放した瞬間にリバウンド確定するのと一緒で、

痩せるためのダイエットを行っているうちは、
便秘や空腹や肌荒れやストレスという壁を突破できないので
一生苦しくて痩せられないってわけです。

ちなみに、わかりやすいように**「痩せるためのダイエット」**と呼んでいますが
「ダイエット」の本当の意味は「痩せること」ではありません。

ステップ１	ステップ２	ステップ３
インストール	フォーカス	フィードバック

そもそも本当の「ダイエット」の意味というのは
「生活」とか「生きる」という意味なんです。

実際に古代ギリシャ語での意味は**「生活様式」**です。

現に痩せている人、綺麗な人というのは、
生きたいがままに生きている人ばかりです。

痩せるためにわざわざ
オートミールやこんにゃくや豆腐に置き換えたりしてないんですね。

むしろ
「お米をしっかり食べる！」とか
「おはぎや団子が大好き！」とよく食べる人ばかりです。

みんな痩せるために飾ってないんですね。

多くの女性の憧れである田中みなみさんですら
めちゃくちゃ毎日お米食べてますからね。

むしろ**食べてる人ほど綺麗**なんです。

ですので
「ダイエットしなきゃ！」とか**「痩せたい！」**と思っている人に限って
食事制限や置き換えなど、望んでいる成果とは真逆のことをやってるんです。

だからそもそも、お米を食べないようにしたり、
変に運動を始めてみたりとかする必要なんて無いんです。

ステップ１	ステップ２	ステップ３
インストール	フォーカス	フィードバック

「そうは言っても今すぐ痩せたいもんは仕方ないでしょ」
って言いたい方、気持ちはわかります。

しかし、その時点であなたは
ダイエット迷子になる迷路をスタートさせてしまっているんです。

もう一度考えてみてください。

あなたが**本当になりたい生活**って何ですか？

ミイラみたいに痩せ細って
リバウンドが怖くて一生**好きなものを我慢しないといけない生活**ですか？

我慢できなくて食べてしまったら、また元の体重以上にリバウンドし
今回もダメだった。と失敗を繰り返す生活ですか？

体重は落ちたけど、ずーっと便秘で
腸内環境が悪化して大腸ガンなどの病気になる生活ですか？

違いますよね？

痩せて綺麗になって**自分の見た目に自信をもち、**
やりたいことに**全力で取り組め、**
体型を気にすることなく好きな仲間と飲み会や食事も**全力で楽しむ。**

これじゃないですか？

もう一度あなたが**腸活ダイエット×快便コントロール**した後に、
自分が本当にものにしたい**体型とライフスタイル**を想像してみてください。

ステップ１	ステップ２	ステップ３
インストール	フォーカス	フィードバック

「食べたらウンコが出る状態」になると
炭水化物を多めに食べたり、お酒やラーメンを時々楽しんでも
全く体重が増えなくなります。

この状態になると、日常的に食べているものが排泄に繋げてくれるので

僕のクライアント様は
好きな食べ物を週に１～２回は食べながらでも
腸活してダイエット攻略しています。

これだけで簡単に痩せるための体質が完成して、
スムーズに腸活ダイエット×快便コントロール攻略できるので、

最初はお金を払ってでも
食べたらウンコが出る状態を完成させることで、
好きなものを食べても体重が変わらなくなるので試してみてください。

少し前に
「今日は運動したからカロリーゼロ！」
とかゼロカロリー理論が流行りましたが

「ウンコが出てスッキリしたからカロリーゼロ！」
そんなイメージです。

快便だから
カロリーゼロ♪

ステップ１	ステップ２	ステップ３
インストール	フォーカス	フィードバック

Step2：フォーカス

次にステップ2のフォーカスに関しては、
快便になる食生活に全集中させることです。

スポーツで基礎作りが大事というのもそうなんですが
腸活ダイエットは最初に決めた食生活で
９割結果が決まると思ってください。

特に**早く痩せたいと焦っている人**は
目標体重を達成した後の生活を全く想定できていません。

ですので食べれば便がすぐに出るという
食生活づくりに全集中してください。

この食生活なら
毎日ウンコがしっかり出るので

・お腹が常にスッキリしている
・いっぱい食べても太る心配がない
・いっぱい食べて腹持ちもいいから空腹にならない

そんな食生活を先に決めましょう。

ステップ１	ステップ２	ステップ３
インストール	フォーカス	フィードバック

「じゃあ快便のために何を食べればいいの？」
ということで

食べるものはとにかく**食物繊維**と**和食**を意識してください。

ウンコを出すためには**食物繊維**が必要ですし
それらを含んで再現性を出すためには**和食**のイメージが重要です。

食物繊維に関しては
わかめや納豆、オクラなどのネバネバした**水溶性食物繊維**と
お米や蕎麦やイモなどのモチモチ、モッタリした**不溶性食物繊**を
１：２の割合で食べていきます。

「１：２の割合が難しい！」
と思ったかもしれませんが

最低限、納豆やキムチをおかずにご飯を主食として
ワカメ入りの味噌汁を意識すれば、
便秘になるということはほとんどありません。

ステップ１	ステップ２	ステップ３
インストール	フォーカス	フィードバック

だから職場で昼ごはんは適当に済ませたいから

「サラダチキンと菓子パンで！」
というデタラメなランチはやめましょう。

サラダチキンやパンは**糖質が少ない**ので満腹感を得られず**腹持ちも悪い**です。
そしてウンコを出すための**食物繊維も足りません。**

とにかく**食物繊維**と**和食**です。

タンパク質に拘ってるようでは２流です。
１流は食物繊維と和食のイメージで選びます。

あなたがものにしたいのは、**どんな食生活**でしたか？

対して筋トレもせず、変化も感じないけど
何となくタンパク質を意識してます。
みたいな口だけの食生活ですか？

結果が出ていてスッキリ快便な１流の食生活ですよね？

ステップ１	ステップ２	ステップ３
インストール	フォーカス	フィードバック

あとはやたら快便になる前に
間食を挟んでしまう人が多すぎです。

いくら食べて出すといっても
ずっと食べ続ければいいわけではありません。

実は**「消化→吸収→代謝→排泄」の**流れと
肝臓が脂肪燃焼する機能のタイミング的には
5〜6時間が絶対条件なんです。

間食でおやつを食べてしまったり
夜寝る前にアイスを食べたり
起きるのが遅くて朝ごはん食べて3時間後に昼飯など。

これでは血糖値も安定しないので脂肪燃焼はされないし、
腸だけでなく、胃や肝臓も休まりません。

無駄にカロリーを摂取して脂肪も燃焼されないし
痩せられるわけがありません。

食間は5〜6時間

「でも3時間後に空腹がくる！」
「それでも便が出そうにない！」

という方は食事の改善や調整が必要になるので

最後の**Step3**に入っていきます。

ステップ１	ステップ２	ステップ３
インストール	フォーカス	フィードバック

Step3：フィードバック

最後のStep3は**フィードバック**です。
このステップ3のキーワードは**便秘**と**空腹**です。

まずは**便秘**からです。

あなたは、**便秘**になったとき何から解決しますか？

とりあえず
「ヨーグルトやオートミールを付け加える！」
「便秘薬をもらいに病院に行く！」
なんてことしてないですか？

実際にほとんどの方が、
便秘に困ったとき、その原因を振り返らず、
＋αで付け加えてしまっているんです。

ですので、脳死で便秘対策で付け加えるという癖をまずは直しましょう。

「でもそうは言ってもせっかく食生活を決めたのに
便秘になったら何をすれば良いかわからないよ。」

そう言いたい気持ちもわかります。

実際僕も便秘でお腹が張った時は
何したらいいのか原因もわからなくてかなり苦労しました。

ですので、腸活ダイエットを一生継続するための**フィードバック**を使って
便秘の状況を切り抜けてください。

ステップ１	ステップ２	ステップ３
インストール	フォーカス	フィードバック

まず**１つ目のフィードバック**は
「便秘なら不溶性と水溶性の量を増やせ」です。

食生活の概念において量を調整するというのは大事ですが、
基本的に便秘解消に関しては**「増やす」**一択です。
出てない時点で「減らす」必要は一切ありません。

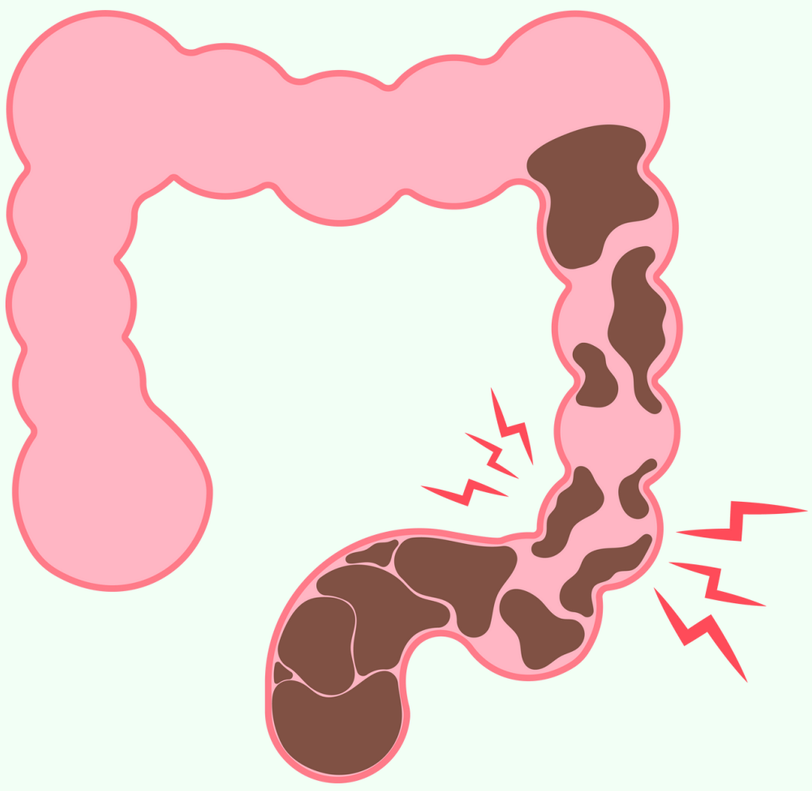
まず便秘になってる人のパターンは**２つ**です。

パターン１
便があるのに出ないのか

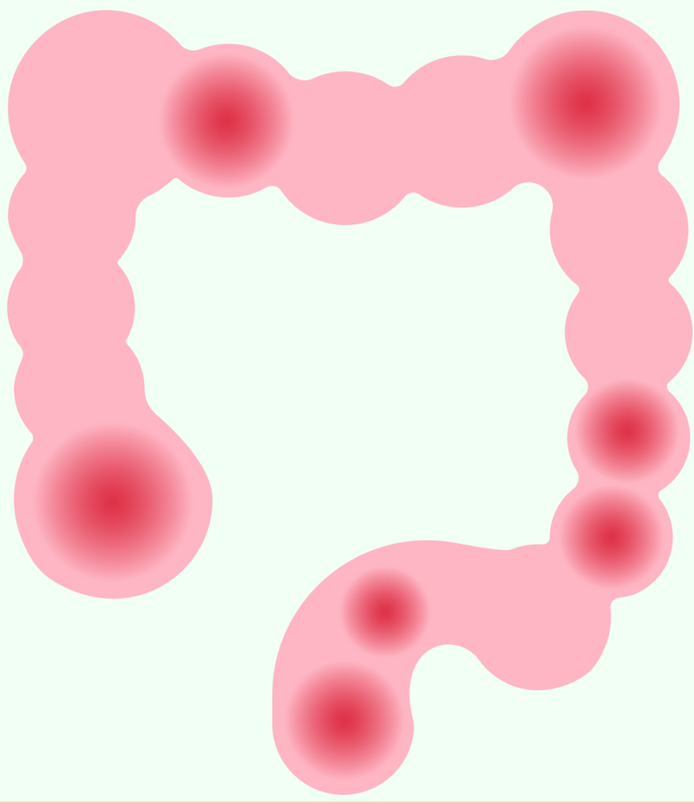
パターン２
そもそも便が作られてないのか

この２つです。

それぞれのパターンのフィードバックを説明します。

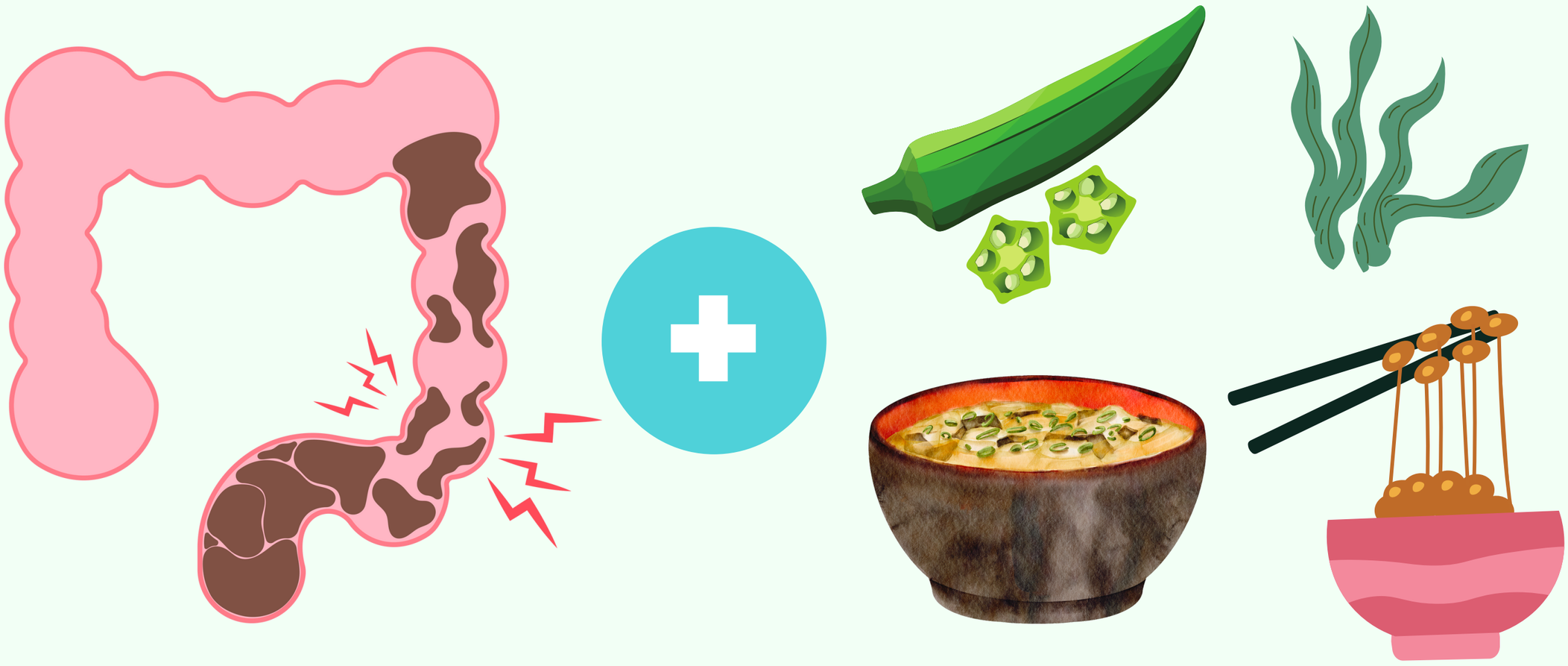


パターン１



パターン２

ステップ１	ステップ２	ステップ３
インストール	フォーカス	フィードバック



パターン１の
腸内に**便があるのに出ない**場合は
お米などの**不溶性食物繊維**はたくさん食べているはずです。

だから便自体は用意されてるけど
スルッと出ていかないわけです。

おそらくこの場合は
お米と肉や魚しか食べてない場合によく起こります。

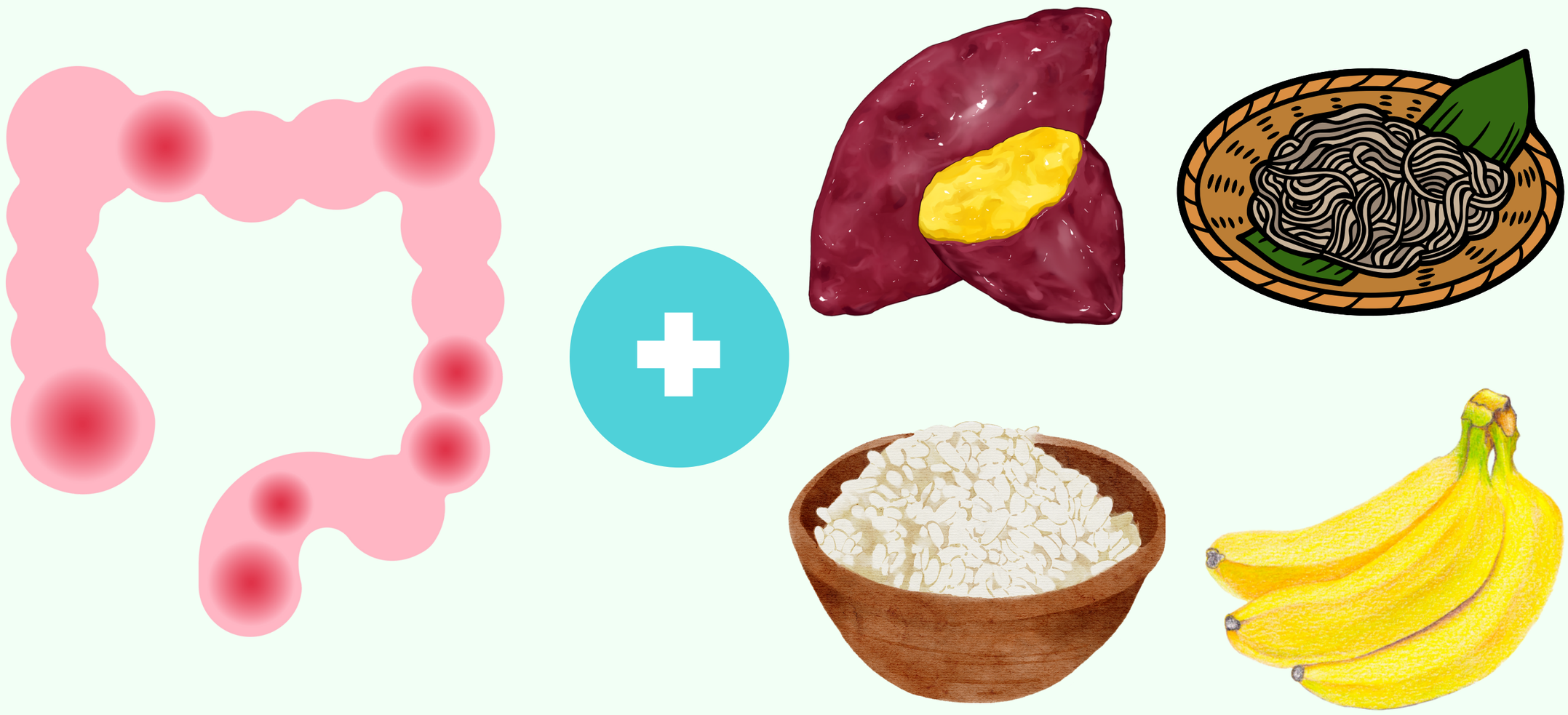
ではスルッと出すために何が足りていないのかというと
それは**水溶性食物繊維**です。

だからヌメヌメ、ネバネバしているものなので
海藻類やオクラの入った味噌汁を付け加えましょう。

「味噌汁も飲んでるよ！」て人は
具材の海藻類の量を増やしてみてください。

そうすることで便に水分が含まれ
スルッと出やすくなります。

ステップ１	ステップ２	ステップ３
インストール	フォーカス	フィードバック



パターン２は
そもそも**便が作られてない場合**です。

糖質制限をしている人に多いんですが、
普段から**お米を食べず、**肉や卵しか食べてない人に多いです。
また**オートミール**に変えて量が足りてない人ですね

単純にウンコの素材である
不溶性食物繊維の量が足りていないので
お米や玄米をしっかり食べてあげましょう。

焼き芋や蕎麦、バナナも有効です。

そうすればウンコも腸内で作られるので
押し出されるように便が出るようになります。

パターンに分けて食物繊維の**不溶性**と**水溶性**を見分けて
＋αで摂取していきましょう！

ステップ１	ステップ２	ステップ３
インストール	フォーカス	フィードバック

次に２つ目のフィードバックは
「空腹なら前の食事で糖質を増やせ」です

過去にダイエットしてきた人は
「空腹でも我慢するのがダイエット！」
と思って生活してきましたよね？

その空腹を乗り越えるからこそ痩せられる気がするけど、

「いつまで空腹に耐えればいいんだろう？」
「結局ガマンできなくてアイスやお菓子を食べてしまう」
「空腹が辛くて夜も寝付けない」
「いつも２～３時間でお腹空いて何か食べちゃう」

こんな悩みってありませんか？

これにはハッキリとした答えがあります。

これらの悩みを抱えている人たちの食生活を分析すると
ある共通点が出てくるんです。

その共通点とは**「糖質を食べていない」**
もしくは**「糖質を減らしている」**ということです。

ステップ１	ステップ２	ステップ３
インストール	フォーカス	フィードバック

糖質を食べない人はみんな**「血糖値が上がること」**を恐れています。

血糖値が上がって、**「太りやすくなること」**を恐れているんですね。

糖質というのは食べたら血中に糖が入り血糖値は上がります。

しかし、この**血糖値が上がること**が
ダイエットにおいては、むしろ**痩せるチャンス**だと
考え方を改めてください。

実は**血糖値が上がる**というのは
「脳が満たされる」ということなんです。

ステップ１	ステップ２	ステップ３
インストール	フォーカス	フィードバック

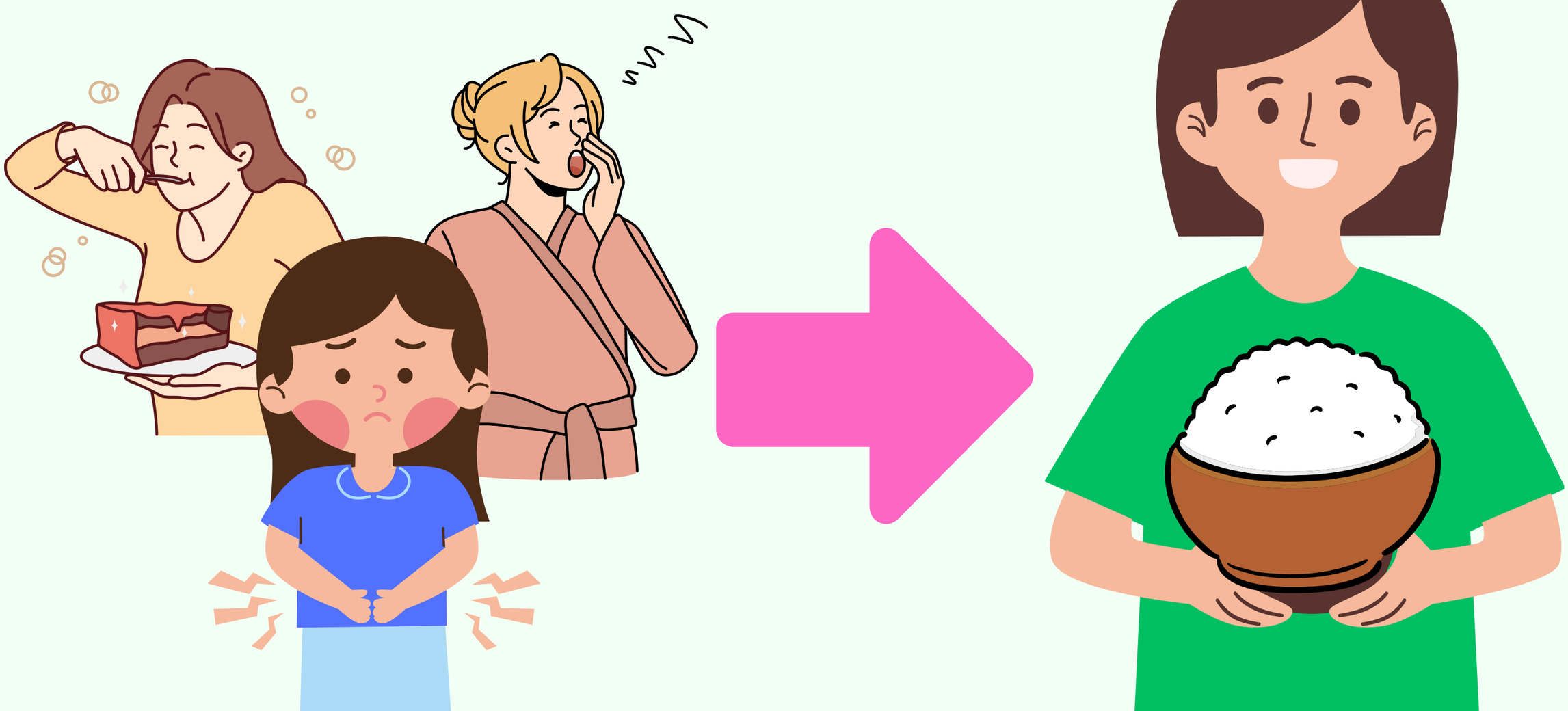
糖質を摂取すると
脳内で**セロトニン**という**幸せホルモン**が分泌されるので
満腹感を感じることができます。

だから
・糖質を食べてない
・糖質を減らしている
というのは、脳が満たされていないため
その数時間後に空腹が起きたり、甘いもの欲しさが起こります。

だから変に遠慮してしまうことで
別で太りやすいものを食べてしまうので
はなっから**糖質はしっかり食べておけ**ということ。

なので**お菓子やアイス**を食べてしまったり
空腹が3時間以内にきたり、
夜に**空腹で眠れない**ときは

変にガマンしたり、食べてしまった自分を懺悔するのでなく
「前の食事の糖質量を増やす」
というフィードバックを行ってください。



ステップ１	ステップ２	ステップ３
インストール	フォーカス	フィードバック

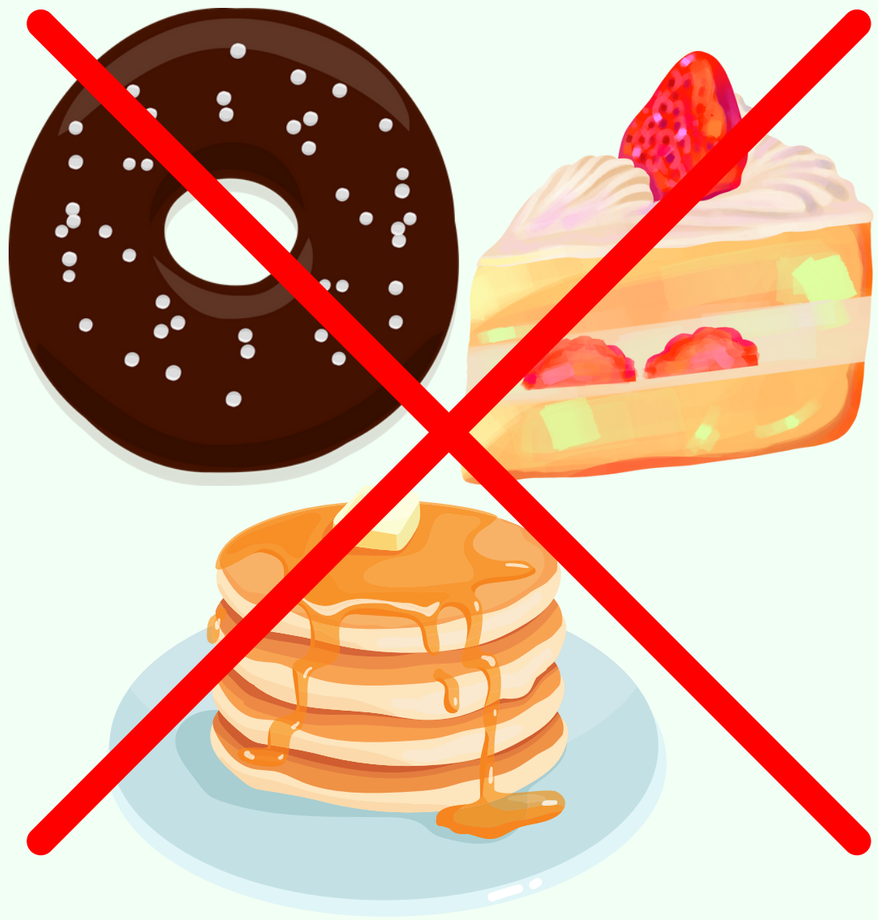
ただ気をつけてほしいのは

わかってるとは思いますが
糖質といっても**砂糖たっぷりの**
パンケーキやドーナツの量を増やせということではありません。

主食で食べた**不溶性食物繊維**である
お米、イモ、そばの中に糖質が含まれています。
この主食の量をもっと増やしてあげましょう。

こうすることで
食物繊維をしっかり摂取し
1日3回の食事で毎回満足できて
食間を**5〜6時間**空けることができれば

ダイエットの悩みのNo１とNo２である
便秘と空腹に悩まされず
食べて、出して、痩せる
腸活ダイエット＆快便コントロールが完成です。



ステップ１	ステップ２	ステップ３
インストール	フォーカス	フィードバック

こんなことを言うと多くの方は
「食べる量増えたらカロリーが増えちゃうじゃん！」
「お米を食べたら体重が増えたよ！」
てなるんですけど

ここでみなさんに**現実を叩きつけます。**

例えば**3大エネルギー要素**と言われる

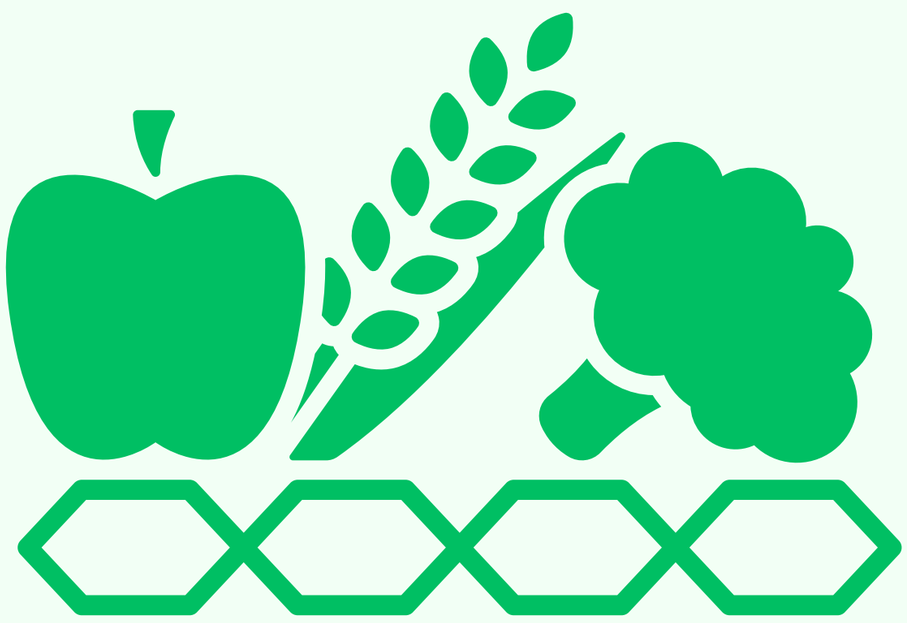
糖質・タンパク質・脂質

これらはエネルギーとして吸収されるので

糖質は1gで**4kcal**
タンパク質は1gで**4kcal**
脂質は1gで**9kcal**です。

しかし**食物繊維**というのは**0〜2kcal**しかありません。

だから食物繊維の場合は食べる量を増やしても
カロリーに直接問題はありません。



0~2kcal/g

ステップ１	ステップ２	ステップ３
インストール	フォーカス	フィードバック

「でもお米を食べて体重が増えたことがある！」

という人に関しては
そのお米を食べる直前まで**糖質制限をしていた人**は決まってそうなります。

そもそも、ずっと炭水化物のない生活をしていたんだから
反動があるのは当たり前です。

炭水化物を食べると、
消化された糖が血液中に流れ込むために水分が必要になります。
このため、体内に**水分を吸収する過程**が起こります。

だから
「体重が増えた！」「浮腫んだ！」
というのは全て**水分**なので
脂肪が増えたわけじゃないです。

だからお米やイモやそばなど
糖質＋食物繊維を含むものは量を増やしても気にすることはありません。

あなたが減らしたいものは体重というただの**数値**ですか？
脂肪ですよね？

脂肪を減らすには**脂肪を減らすための**アプローチがあるんです。

みなさんが今まで行ってきたのは
単純に**水分量で体重を減らす作業**にしか過ぎません。

これを理解しないと一生ダイエットは成功しません。
腸活の効果も実感できません。

ステップ１	ステップ２	ステップ３
インストール	フォーカス	フィードバック

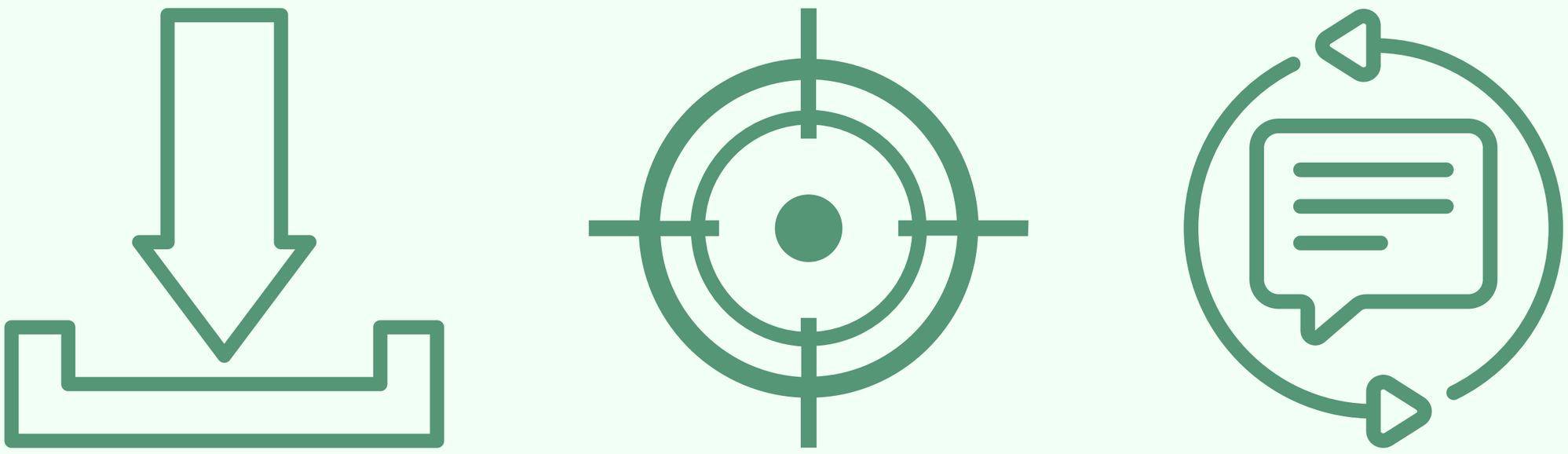
腸活の極意３ステップをまとめると

Step1のインストールでは、
「痩せる目的のみのダイエット」をやめて
快便のために必要な食生活をインストールします

Step2のフォーカスでは
腸活ダイエットは最初に決めた食生活で９割結果が決まるので
快便になるための食生活の決め方を継承しました。

Step3のフィードバックでは
腸活ダイエットを一生継続するためのフィードバックを２つ使い、
継続で乗り越えるべき壁である便秘と空腹の悩みを解決します

この**３ステップ**を使えば、
無駄な時間を使わず最速で**腸活ダイエット×快便コントロール攻略**して
あなたの**理想の体型**と**快便ライフ**を自分のものにすることができます



Step1　Step2　Step3

腸活ダイエット×快便コントロール
完全マニュアル

05.
食べ物の価値を上げる思考法５選

01.
緑の自己紹介

02.
緑のストーリー

03.
緑が成果を上げた理由

04.
腸活の極意
３ステップ

05.
食べ物の価値を上げる思考法5選

06.
究極の食欲
マインド３選

07.
シークレッツ
オンライン
個別セミナー
ご案内

05.食べ物の価値を上げる思考法５選

そして、ここからあなたがしないといけないのは
多くの人が軽視する**「食べ物の価値を上げる思考法５選」**

これを行うことで体質や年齢に関係なく、
太りやすいと言われる**お酒やラーメン**との付き合い方を見直し、
生活習慣ごと改善することができます。

そして**「食べ物の価値を上げる思考法」**で、
腸活ダイエット×快便コントロール攻略できるのはわかったけど

あなたの頭の中にはこんな疑問が浮かんでいませんか？

**「私は昔からお酒が大好きだし
　お酒をやめて食生活を正すだなんて想像できないよ」**

**「ダイエット成功経験がなくても
　本当に体重をコントロールできるようになるの？」**

こんな疑問で頭がいっぱいになっていますよね？
僕は全てわかっています。

残念ながら今まであなたが**食事制限**したり
運動を始めて努力したり
ダイエットサービスを受けたけど、思うような理想の結果が出ていないから

「また失敗したらどうしよう」
「食べたらすぐに体重が増えるのが怖いよ」
「お菓子や揚げ物がどうしてもやめられない」
そんな不安があふれてくると思います。

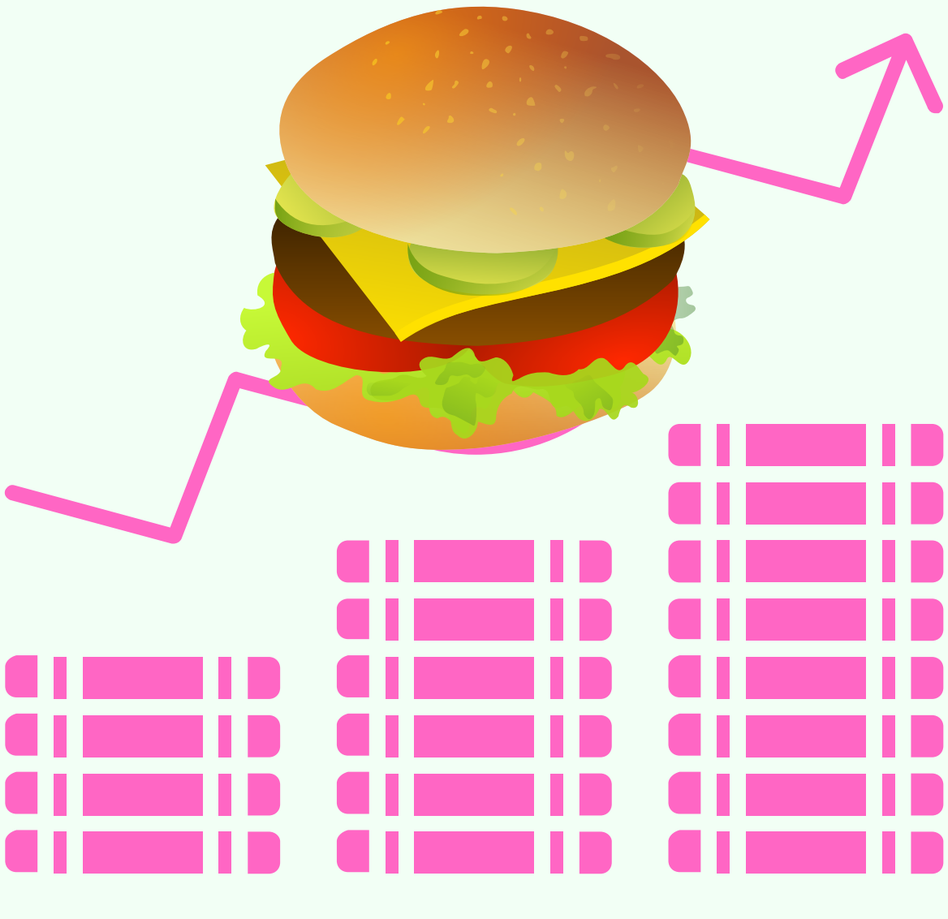
しかしこれらは全て今までの**努力の方向性**が間違っているので
理想の結果が出なくて当たり前なんです

あなたがダイエットを継続するように、
「食べ物の価値を上げる思考法」
これをあなたに継承します。

たった１ヶ月で**お酒を飲む回数**を減らせるようになることはもちろん
どんなに太りそうな食べ物でも、**罪悪感なく食べられる状態**にできます

さらに会社や友達との飲み会が頻繁にある人でも
「太ることは気にせず飲み会は全力で楽しむ！」
と思えるほど鋼のメンタルに身につけることができます

このくらいできるようになると、
家族や恋人との食事を楽しむことができ
好きなものを食べても**太るという心配がなくなり**
真の**腸活ダイエット×快便コントロール攻略**ができます。



僕の動画を普段から見てる人はこう思いませんでした？？

「太るものを食べて太らないとか普通に考えて無理でしょ？」

こんなふうに思ったかもしれません。

たしかに、**揚げ物やラーメンやケーキやフラペチーノ**を
毎日のように食べていては**便秘**になるし、
脂肪もどんどん蓄積してしまうのは当たり前です。

好きな食べ物も人それぞれなので
一人一人違ったアプローチをしなければ解決することはできません。

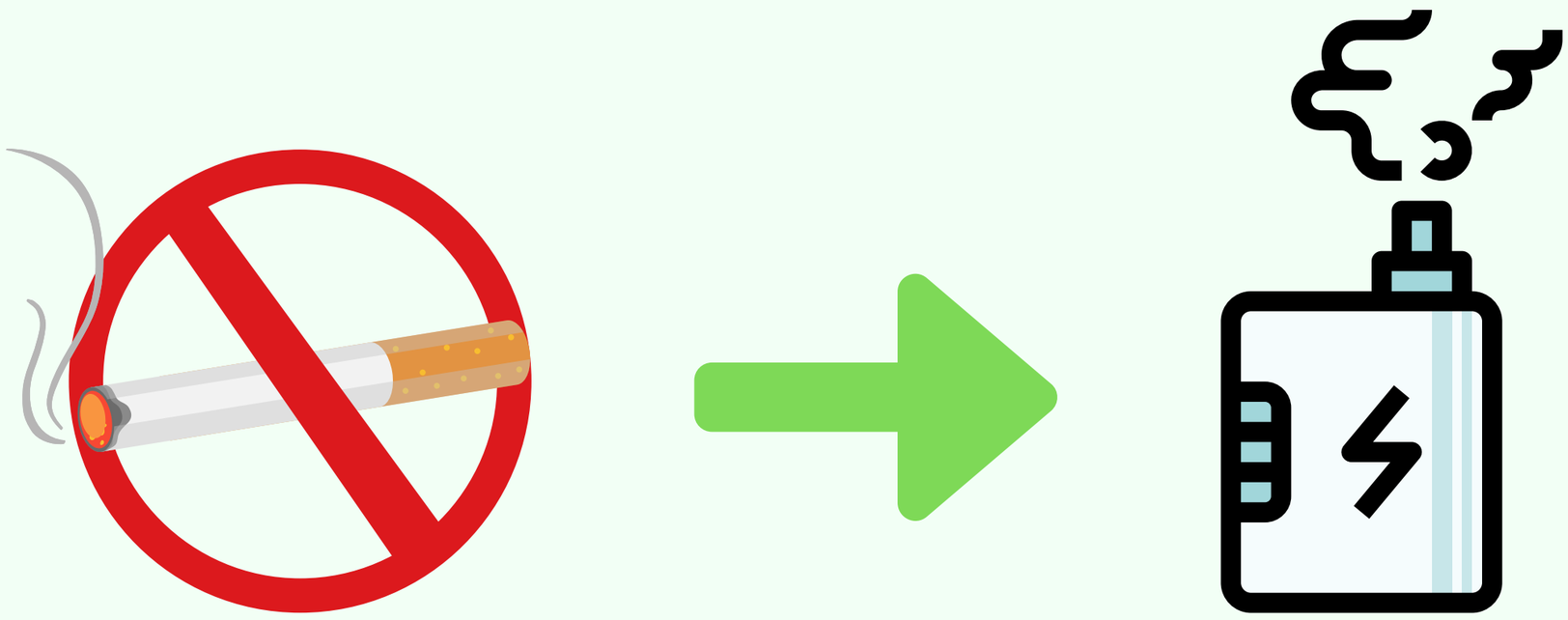
しかしこれは**「ただ我慢する」**という単純な考えを
脳死で行なっているから上手くいかないだけで、

今回お伝えする**思考法**を知れば、
あとはその思考法に**当てはめて考えるだけ**で
好きなもの食べても太りにくくなります。

みなさんは**人間の本能**を舐めすぎです。
ストレスのないダイエット攻略に必要なのは我慢でなく
好きということを受け入れることです。

タバコを辞める時だってそうです。
吸うという行為を無理やり辞めるのでなく、
タバコが好きであり、煙を吸って気持ちよくなることは受け入れて
禁煙パイポや電子タバコなどから始めますよね？

だから好きな食べものに関しては
一生食べれないとかは気にしなくて大丈夫です。



早速ですが、あなたの好きな食べ物が
トンカツや唐揚げやピザやラーメンやポテトチップスだった場合。

ダイエットのために我慢しようと思ってても、
スーパーやコンビニで気づいたら手にとって買ってしまっていた
なんて経験ありませんか？

無理はありません。

僕もダイエットを始めた時に
16時間ファスティングをしていて
週に1回、**チョコパイやカントリーマアムのパーティパック**を買って
全部1人で**爆食い**してしまったことがあります。

いつの間にか中身がなくなったお菓子の袋を見て
「またやってしまった…」
と絶望したのを今でも覚えています

「これが自分の限界なんじゃないか？」
「所詮は自分にダイエットは無理なんじゃないか？」
「もうダイエットするのはやめようか…」
とすら思いました。

しかし**好きなものを食べても太らない攻略法**は存在します。

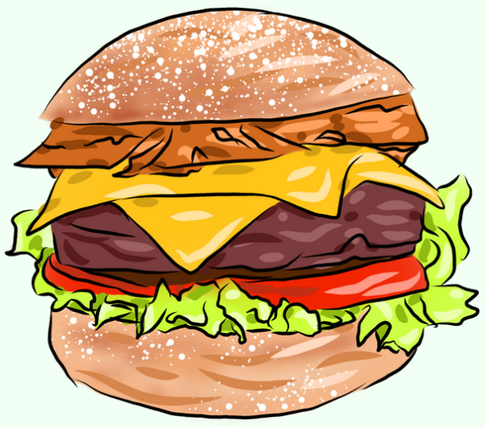
僕の言った通りそのまま行動すれば
笑っちゃうくらい**ダイエット攻略**できるので安心してください。

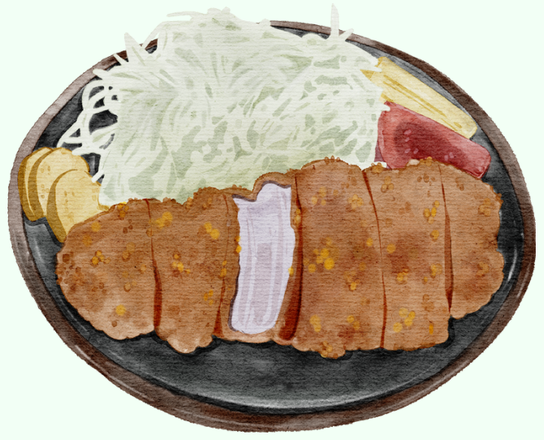
ダイエット継続のための食事以外の考え方とは、
「好きな食べ物の価値を最大化すること」です。

それでは早速なんですが、
食べたら**太るかもしれない**けど
あなたが**どうしても食べたいもの**って何か考えてみてください。

パフェですか？
フラペチーノですか？
トンカツですか？
唐揚げですか？
お酒ですか？

おそらく人生において
「これだけは欠かせない！」という食べたいものがあるはずです。





これは英文法でもよく使う５Ｗ１Ｈ法の**５Ｗ**を使います。

食べ物の価値を上げる思考法５選

先ほど思い浮かんだ好きな食べ物を
「食べたい！」と思った時に
この**５Ｗ**を自分に問いかけてみましょう。

これを自分自身の
食欲との葛藤に問いかけることで

食べ物の価値を引き上げて
無駄に適当に食べるという行為を減らすことにつながります。

ですので、
まずはこの**５Ｗの考え**を深掘って説明していきます。

When いつ？

「その食べたいものを食べる時間が”今”でいいのか？」
と自分に問いかけます。

例えば、なんとなくケーキが食べたいと思った時に
「本当に”今”ケーキを食べていいのか？」と考えます。

もし直近で**友達の結婚式や誕生日会**が控えていて
その時にケーキを食べる機会があるとしたら、

今コンビニで適当に買うよりも
とびきり**豪華で美味しいケーキ**を
結婚式や誕生日会でみんなと楽しく食べた方がいいですよね。

というふうに考えることで、食べる時の価値を感じて
今じゃなくていいか！と思えるきっかけになります。

他にも食べる時間帯が重要になる食べ物もあります。

基本的に油っぽいものや揚げ物、カロリーが高いものは
比較的、夜にしっかり食べることの方が多いですよね。

だったら朝ご飯と昼ご飯くらいは
先に決めておいた健康的な食事をしようと思えるはずです。

ですので、食の誘惑があった時に
いつ食べたいのか「When」を
自分に問いかけるようにしましょう。

Where どこで？

「その食べたいものを食べる”場所”がここでいいのか？」
と自分に問いかけます。

食べる場所というのはお店の場所などです。
「お店の場所って何？」てなったと思います。

例えば僕の中で、ダイエット中に**ラーメンが食べたい**と思った時、
重要になるのが**店の場所**なんです。

基本的に今は週に1〜2回ほどラーメン食べたいと思う時期があるんですが
お店の場所をとても重要視しています。

数少ないラーメンを食べる機会を、
その辺のラーメンチェーンや
中華料理屋にある片手間なラーメンで損失したくはありません。

なので昔から個人経営でやってる店や
行列のできる店と**ラーメンを食べる場所**にこだわっています。

またお酒も週に1回は飲みたいのですが
お酒を飲む場所を**毎週行きつけのBAR**一択に決めているので
そこへ足を運ぶまでは基本的に飲みません。

だから自然と**お酒を飲む機会は減っています。**

ですので、あらかじめ自分の好きなものを食べる場所を決めておいて、
本当にこの場所で食べていいのか？
「Where」を自分に問いかけるようにしましょう。

Who 誰が？

「その食べたいものを”1人だけで”食べていいのか？」
と自分に問いかけます。

「みんなで食事すると楽しい！」とはよく言いますが

食事というのはただ栄養を摂取するだけのものではありません。

誰かと**美味しさを共有**したり、
家族で同じものを囲んで**団欒する**など
そういった価値もあります。

だから誰と食べるべきなのかを考えます。

例えば、みんなで囲んで食べるといえば**ピザ**ですね。
カットしたものをみんなで分けて食べるから美味しいですよね。

また**焼き肉**なども基本的に誰かと食べることが多いと思います。

他にも高カロリーそうなパフェやパンケーキが食べたいなら
パートナーや友達との**デートやお出かけのついで**に食べた方が
絶対にいいですよね。

このように考えれば
誰かとじゃないと**寂しいから食べない**となるため、
機会を減らすことができます。

ですので、あらかじめ自分の好きなものを本当は誰と食べたいのか
「Who」を自分に問いかけるようにしましょう。

What 何を？

「自分が食べたいものは”この種類”でいいのか？」と自分に問いかけます。

例えば**ラーメン**なら
豚骨、醤油、塩、二郎系、家系、魚介系、
つけ麺、油そば、まぜそば、坦々麺など

そして**食べ方**であれば、お店で食べる以外に
冷凍食品やカップ麺もあります。

今羅列したように同じラーメンの中でも様々な**カテゴリー分け**ができます。

また同じカテゴリーでも
Whereの時と同じで店によって**味の違い**もあります。

僕は二郎系ラーメンの中でも
「二郎を食うならここ！」ていう店を決めているし
カップ麺や冷凍食品は食べないと決めています。

このように同じ食べ物をカテゴリー分類した上で
具体的に**何を食べるのか**決めるようにしましょう。

パスタが食べたいとすれば
ここの店の**〇〇パスタ**を絶対に食べたい！
というふうに具体化しましょう。

好きなものにも**こだわりを持つ**ことで適当に選ぶことがなくなります。

Why なぜ？

あなたがなぜその食べ物が好きなのかを具体的にして価値を高めていきます。
この「なぜ」に関しては他の４Wとも重なることもあります。

「期間限定で今しか食べられないから！」となれば
When「いつ」の要素も重なりますし

「出張で県外に来ていてここでしか食べれないから！」となれば
Where「どこで」の要素も重なりますし

「お世話になった店長の周年祝いで飲む！」となれば
Who「誰の」になります。

この**Why**が一番具体的かつ価値を高めやすい理由となるので
しっかり考えるようにしましょう。

価値を感じずに食べるというのは
それを美味しく感じていないということです。

「食べたいから食べる」「美味しいから食べる」
というのは理由になりません。

なぜあなたがその食べ物を手に取ったのか、
Whyを自分に問いかけて明確に言語化して自覚しましょう。

腸活ダイエット×快便コントロール
完全マニュアル

06.
究極の食欲マインド
3選

01.
緑の自己紹介

02.
緑のストーリー

03.
緑が成果を上げた理由

04.
腸活の極意
3ステップ

05.
食べ物の価値を上げる思考法
5選

06.
究極の食欲マインド3選

07.
シークレッツ
オンライン
個別セミナー
ご案内

06.究極の食欲マインド３選

ここからは、痩せた後も体型を一生キープするための
「究極の食欲マインド」をあなたに継承していきます！

理想のスタイルを一生貫くために非常に重要なパートとなります！

では早速、どうやって痩せた後も体型を一生キープするかを話す前に
みなさんもこのような経験ありますよね？

**「せっかくダイエットして痩せたのに
お米の量を増やしたり、飲み会の次の日に体重が増えてしまった！」**

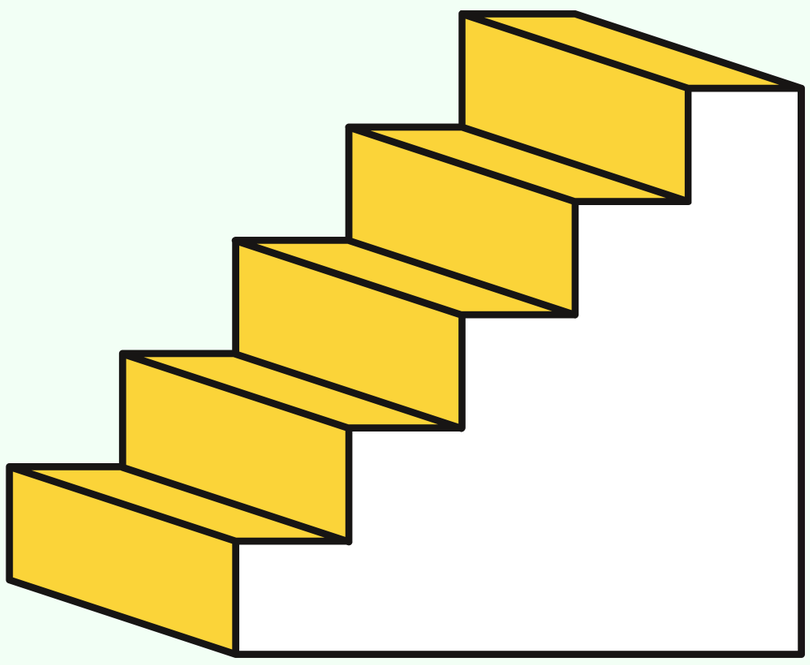
「体重が減らなくなった理由がわからない！」

**「ストレスなのか食欲が止まらず、
気づけば目の前がお菓子の空の袋だらけになっていた！」**

このように食事や栄養の知識ばかりだと、
いざ体重の減りが停滞してきたり、
食欲が抑えきれない時の原因って自分ではわかりませんよね？

せっかくなら
そのような事態でも自分自身で解決できるようになりたいと思いませんか？

そこで痩せる食事をするだけではなく
一生それを**継続させるステップ**が重要なんです。



あなたがダイエットを継続できない限り、
毎回痩せるために色んな方法で取り掛かってしまい
お金も時間も膨大にかかり続けます。

特にダイエット攻略では、**メンタルと継続**はセットです。

メンタルの構築を怠ると、
少しの体重の増加で萎えてしまい継続が不可能になるので、
食欲をコントロールする**メンタル構築**は必須です。

もしかしたら中には、
**「いやいやそんな魔法みたいに食欲を抑えるテクニックなんて
あるわけないでしょ！」**
って思われるかもしれません。

たしかにダイエットにおいて**「魔法」**のように楽できるものはありません。

僕は基本的に
「朝にこれを食べるだけで痩せる」とか
「これを食べておけばカロリーゼロ！」とか
「1日5分この運動をするだけで−10kg」という
魔法みたいなものに対して、断固として否定的な立場です。

そんなものがあるならすでに
自分の体型で困っている人はいなくなっているはずだからです。

楽してできるというものは最初から存在していません。

しかし腸活して痩せるには
・便秘を治してて正しいアプローチをする
・食べ物の価値を上げることで無駄に適当に食べる機会を減らす
という本質があるように

ダイエットを継続させる場合も**「ある本質」**があるんです。

そしてこの**本質**さえ掴んでしまえば、
今までそこらへんの**なんちゃってダイエットインフルエンサー**から
学んできた痩せテクニックは一網打尽です。

じゃあその**「本質」**とは一体何なのか？

それは**食欲が暴走しないようにコントロールする考え方**です。

「そんなのできたら苦労しないよ！」こう思ったはずです。

でも大丈夫です。

僕自身、お菓子の爆食いを乗り越えてきた過去がありますし、
食事の知識や栄養学だけでなく、
生物学・生理学・心理学から正解を学びました。

毎日晩酌がやめられない人が**お酒をやめられて感謝された**り、
ウーバーイーツを毎日頼む習慣から脱却させ、
ダイエットだけでなく**金銭的にも感謝された**のを今でも覚えています。

正直このノウハウはエグいです。

確実にあなたの**期待を超える**はずです。

痩せた後も体型を一生キープする
究極の食欲マインド３選

1	健康の定義
2	生物の3大欲求
3	１週間21食の思考

早速ですが、食欲が暴走しないように操る方法は
この**３つ**を覚えておいてください

痩せた後も体型を一生キープする究極の食欲マインド３選

①健康の定義
②生物の3大欲求
③1週間21食の思考

この**３つ**だけでも覚えておけば、
確実に食欲を操れるようになります。

それでは１つずつ解説していきます。

1 健康の定義

まず１つ目の健康の定義に関しては、

「え！今さらダイエットするのに定義とか必要なの？」
「健康になりたいからダイエットするんでしょ！」

残念ながら、こう思ってしまった人は、
ダイエットを継続できず
ストレスに押し潰され諦めてしまっている可能性が高いです。

なぜなら**健康という意味**を知っておかないと
どんなに順調にダイエットが進んでいても、いつか必ず苦しみがきて、
そのストレスに耐えられなくなるんです。

みなさんはダイエットを始める時に
おそらく**見た目を良くしたい**のもありますけど、
腸活も取り入れている人は
「健康になりたい」
というのが１番の願望ではないでしょうか？

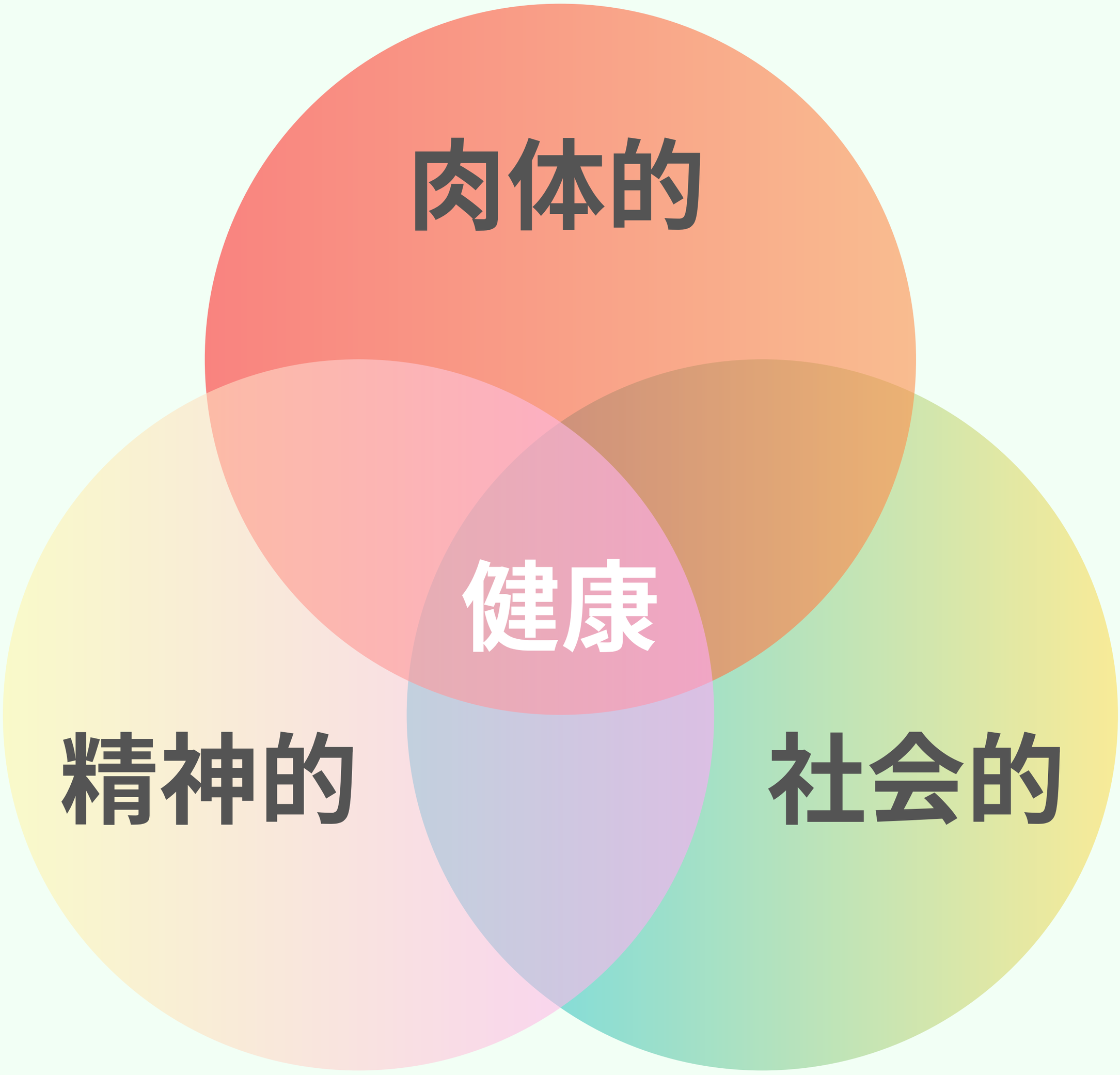
しかし、健康のためとか健康になるとは言っても
「健康」の意味がわかっていない人は多いです。

実は**健康の定義**というのは正式に決まっています。

「健康とは、肉体的、精神的及び社会的に完全に良好な状態であり、
単に疾病又は病弱 の存在しないことではない。」
これが健康の定義です。

文字だけではイメージしにくいと思うので
次のページから図で紹介します。

1 健康の定義



①肉体的　②精神的　③社会的
この3つが全てバランスよく良好に満たされた上で重なり合ったとき
人は**健康**になることができます。

この図のようなバランスを常に意識して
今後の人生を歩む必要があります。

1 健康の定義

まず**「肉体的に良好な状態」**について。

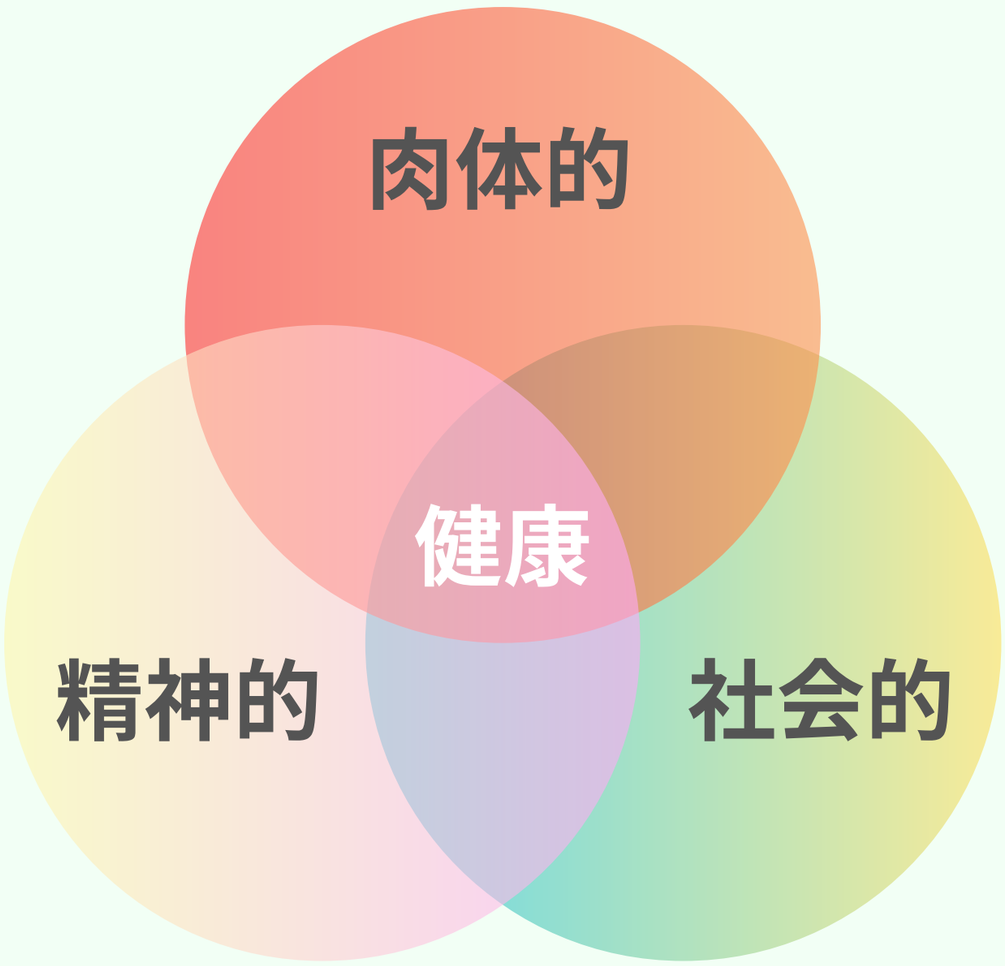
これは単純に脂肪が少ないとか、
血液がサラサラとか、
筋肉もあって怪我もない、
これが望ましいですし現在みなさんが望んでいる状態ですよね。

次に**「精神的に良好な状態」**について。

これは好きな物を食べるとか、
ストレスがないとか、
無理な我慢をしないとか、
心が満たされている状態です。

そして**「社会的に良好な状態」**について。

これは他者との共有です。
会社の飲み会に参加したり、
家族で食卓を囲んだり、
好きな人とデートしたりができること。
これが社会的に満たされた状態と言えるでしょう。



1 健康の定義

健康を目指すなら
ダイエットしながらこの３つの良好なバランスを取らないといけません。

しかし現状のダイエットでは
肉体的を目指すあまり
好きなものを禁じて**精神的に病んだり**、
会社の忘年会や家族との食事を別で取るなど寂しいことが起きています。

だからこそ好きなものは食べても大丈夫な食生活でダイエットしたり
チートデイと呼ばれるご褒美みたいなものがあるんです。

もちろん**精神的**を目指して
ケーキや揚げ物を毎日のように食べたら太ってしまいますし、

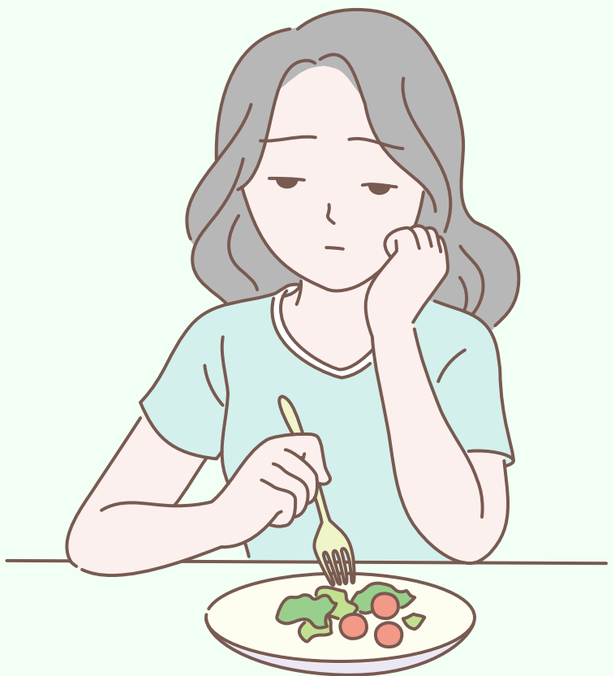
社会的を目指して
接待で飲みまくる毎日でも肝臓が疲れるし太ってしまいます。

そしてこの**３つ**は相互に引っ張り合いもしています。

肉体的に元気がなければ**仕事も頑張れず社会的に良くないし**
肉体的に病気になれば**精神もボロボロです。**

このバランスを常に考えてダイエットを行うことで
ストレスを少なくしてダイエットを継続することが可能です。

あなたは**肉体的良好**を目指しすぎて疲弊していませんか？？

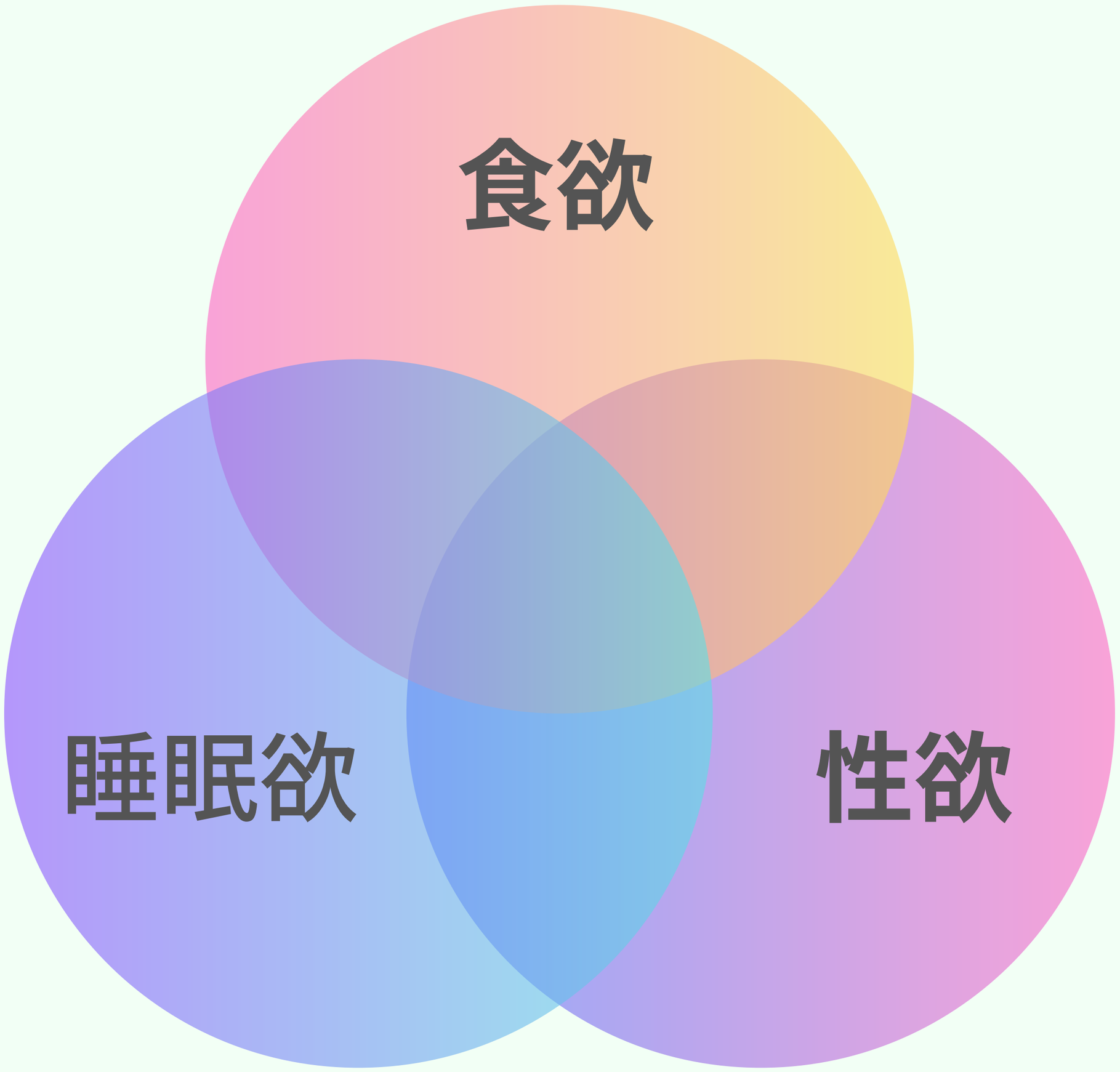


2 生物の3大欲求

次に生物の3大欲求に関してですが、

3大欲求は生物が生きていく上で重要になるものです。
そしてこれらは誰もが持っているものなので
ここを攻略すればどんな人でも簡単に
食欲の原因を明確にしてコントロールできるということです。

生物の3大欲求は
食欲・睡眠欲・性欲です。



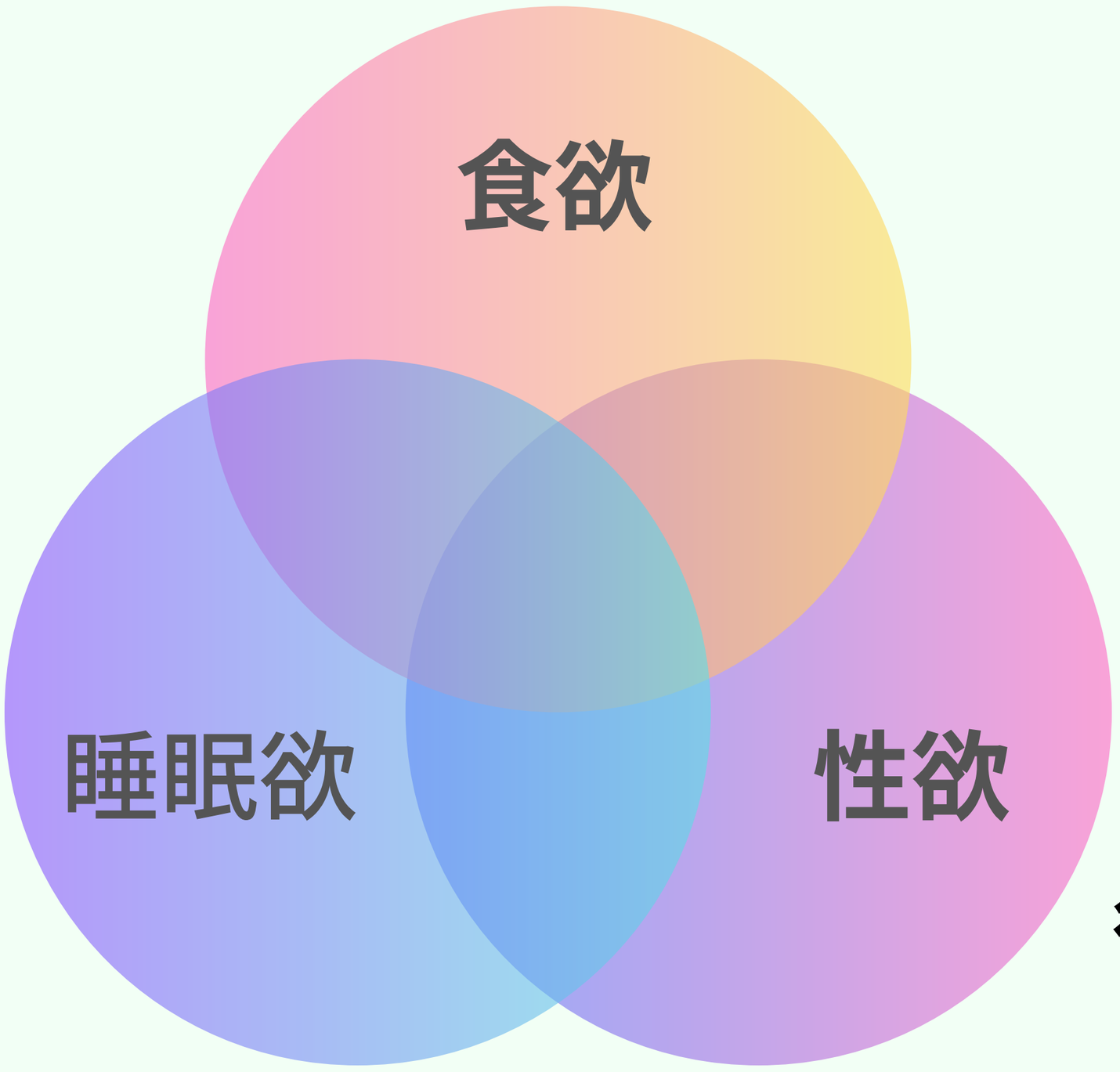
2 生物の3大欲求

次に生物の3大欲求に関してですが、

3大欲求は生物が生きていく上で重要になるものです。
そしてこれらは誰もが持っているものなので
ここを攻略すればどんな人でも簡単に
食欲の原因を明確にしてコントロールできるということです。

生物の3大欲求は
食欲・睡眠欲・性欲です。

ただこのうちの**「性欲」**に関しては
人間の場合は大脳辺縁系が発達して**情緒が働いている**ので
性欲を**承認欲求や行動欲、友情欲、仕事欲など**に変換しています。



⬅ 人間のみ変換
行動欲、仕事欲など

2 生物の3大欲求

だから食欲が抑えられない時というのは

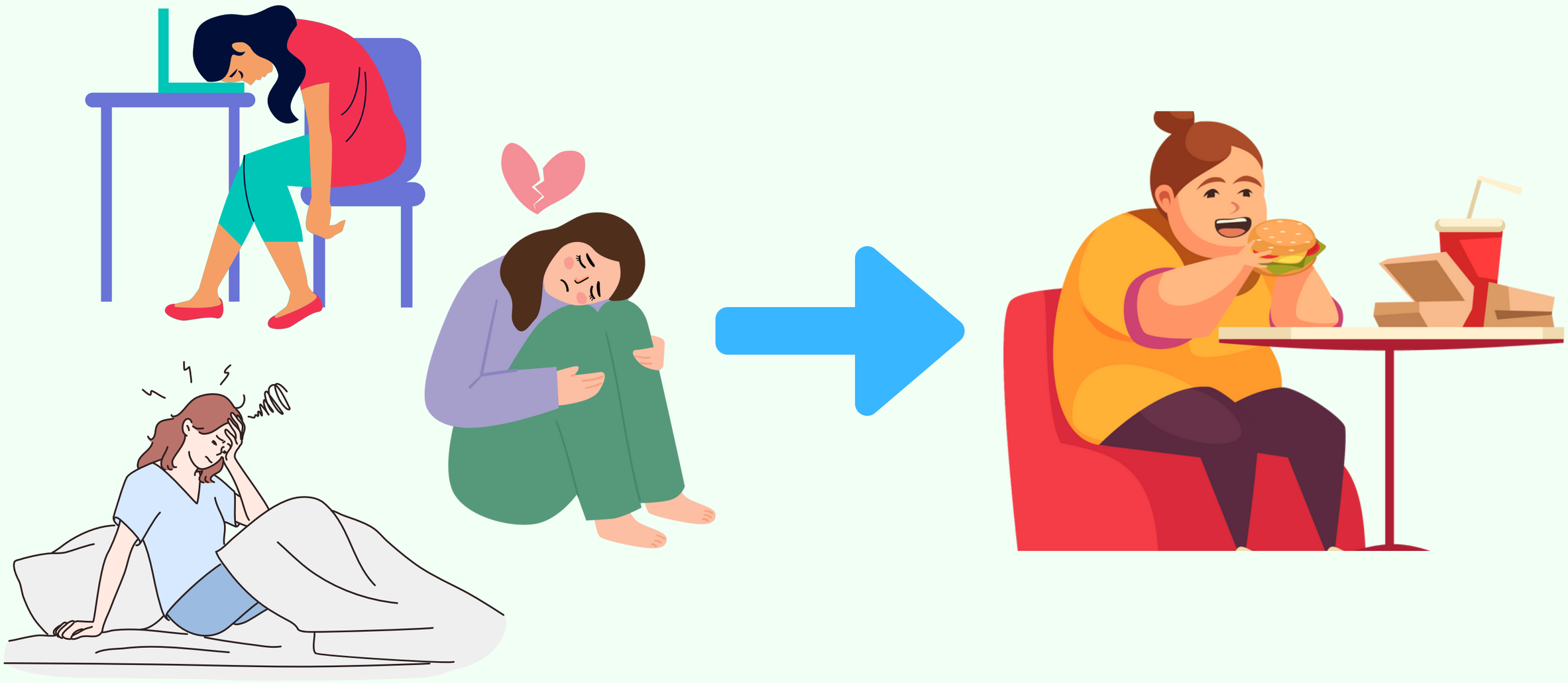
・その前の食事量が足りない
・糖質量が足りなくて脳が満たされてない
とか以外に

別の欲求が満たされてない可能性もあるということです。

例えば、
仕事で失敗して仕事欲が満たされないとか
生理前でストレスが溜まっているとき
恋愛が上手くいかないとき
友達と喧嘩してしまったとき
人は**「やけ食い」**や**「爆食い」**をしてしまいます。

他にもなかなか寝付けず、**睡眠欲**が満たされなければ
食欲も暴走しやすくなります。

どれか一つが満たされなければ**他もダメになる**ということです。



2 生物の3大欲求

ただ逆を言えば
食欲以外の２つを満たせば
食欲の暴走も抑えられるということです。

例えば食欲が暴走しそうなとき、
思いっきり睡眠をとって**しっかり寝れる**と
心が満たされ食欲を抑えることができます。

他にも**仕事のストレス**で爆食いしそうになっても
サウナに行ってととのったり
運動や筋トレしたり
友達と遊んで発散したり
趣味に没頭することで
食欲も抑えられるんです。

だから食欲が抑えられない時は

まずは睡眠が取れているか
ストレス発散できてるか
リフレッシュできているか

それを自分自身で確認して
行動して変えていきましょう！

3 １週間21食の思考

最後に**1週間21食の思考**に関しては、
今回は食欲というよりも**食事をした後**に納得するための方法です。

これをすることで、万が一食べ過ぎた時も
ただ罪悪感を抱えないだけでなく**改善に繋げる**ことができます。

まず1週間21食の思考の説明なんですけど

これはまず**1日3食**を基盤として
1週間だと21回の食事の機会があるということです。

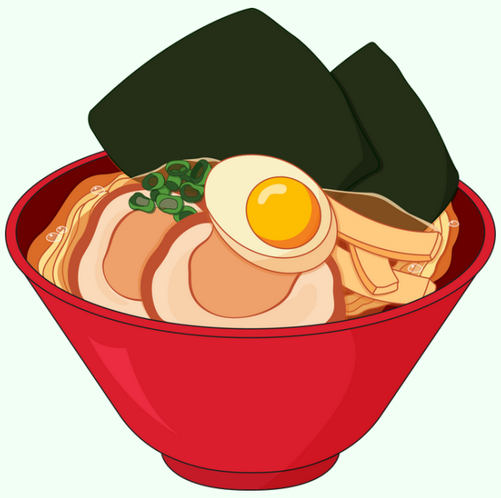
だからもし週に1回ラーメンを爆食いしたり、飲み会に参加したとしても
残りの20食がちゃんとした食生活ができれば
全く太る心配をする必要がないということです。

よく**「チートデイ」**と言って月に1回ご褒美の日を設けるんですけど
正直、月に1回って少な過ぎません？

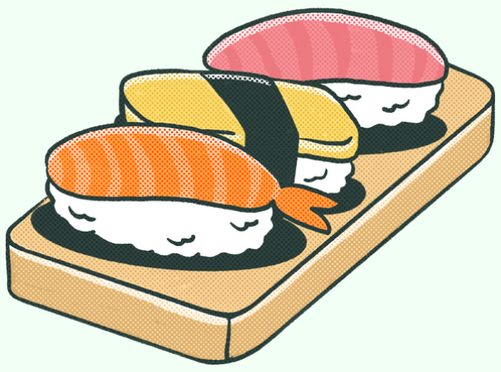
だから僕は「チートデイ」ではなく
1週間21食の思考があるので**「チート回」**と呼んでいます。

「昼にラーメンを食べるから朝と夜はちゃんと食べよう！」
「夜ご飯が飲み会だから朝と昼はいつも通りの食事をしよう！」
このように考えればいいんです。

朝



昼



夜

3　１週間21食の思考

広い視野で長期的にみると
腸活や痩せるための食事内容がほとんどになるので
勝手に痩せていくし、**太る心配もない**ということです。

だから**１週間のうち21回の食事**で
ちゃんとした食生活の割合をいかに増やすかを考えていきましょう！

これで食生活のベースを基準に
ストレスなくダイエットをすることができます。

下の図のイメージを持って思考力を磨いていきましょう！

	月	火	水	木	金	土	日
朝							
昼			チート				
夜						チート	

１週間の内2回チートがあっても他の回の食事で補える

腸活ダイエット×快便コントロール
完全マニュアル

07.
シークレッツオンライン
個別セミナーご案内

01.
緑の自己紹介

02.
緑のストーリー

03.
緑が成果を上げた理由

04.
腸活の極意
３ステップ

05.
食べ物の価値を上
げる思考法
5選

06.
究極の食欲
マインド３選

07.
シークレッツ
オンライン
個別セミナー
ご案内

07.シークレッツオンライン個別セミナーご案内

ここまでで
腸活ダイエット×快便コントロールに必要なことをまとめてきました。

ただそうはいっても、いざ実践するってなると、
いろいろな不安や悩みが出てきますね？

**「腸活ダイエットと快便コントロールする流れはわかったけど、
自分に合った食事内容やマインド構築を知りたい」**

「ダイエット経験が少なくて不安だから１から直接教えてほしい」

**「毎回同じパターンで上手くいかずリバウンドしているので
解決策を直接教えてほしい」**

**「実際に脂肪を落とした食生活や気をつけているポイントを
もっと詳しく実践形式で教えてほしい」**

**「一生健康で過ごすための、知識、生活習慣、思考法、ライフスタイルを
一緒に作り込んでほしい」**

「今本気で身体を変えたいから相談に乗ってほしい」

**「最速で痩せて太らない体を手に入れたいけど
自分に合ったやり方がわからない」**

「自分に合った腸活ほうやダイエットを継続するにはどうしたらいいの？」

「とにかく1からサポートしてほしい」

「慢性便秘の状態から最短で快便になる方法がわからない」

こういう悩みがまだまだ残っていますよね？？

だから今回は、
これから腸活を実践して本気で人生を変えたい！とか

半年後もしくは1年後には
理想の体型を手に入れ自分に自信を持ち
好きなもの食べても二度とリバウンドしない
本当に健康な未来を手に入れたい！
と思っているあなたのために、

今の僕と同じレベルのマーケティングスキルを身に付けることができる、
期間限定であなたに提供させていただく

腸活ダイエット×快便コントロール完全攻略
シークレッツオンライン個別セミナー

をご用意しました！

僕がマンツーマンであなたの理想の腸活ダイエット攻略をできるように
zoomのビデオ通話で個別セミナーをさせていただきます。

1年半かけて−22kg以上痩せた僕が培った経験、ノウハウを詰め込んで
即効性&再現性共に抜群の方法を、
あなたの状況をヒアリングし
腸活ダイエット×快便コントロール攻略できるように
個別セミナーしていきます。

1.今現在行なっている腸活の添削
2.痩せるために必要な知識の添削
3.ダイエットが続かないマインド添削
4.ライフスタイルに合わせた食生活添削
5.あなたの勝ちパターンから逆算した特別なご案内

を含め、
あなたの腸活やダイエットの**悩みや疑問**をガンガンぶつけてください。

絶対にあなたの期待に答えると言うよりは
期待を軽く超えることをお約束します。

個別セミナーの参加方法としては
今回この書籍を受け取るために送ったメールからリンクに飛んでいただくと
プレミアム動画の下に**「セミナーに参加する！」**のボタンがあります。

腸活ダイエット×快便コントロール完全攻略
シークレッツオンライン個別セミナーに参加する

※注意：参加は審査制です。

そこで公式LINEに飛ぶと、審査フォームのリンクが送られてきますので
審査フォームに回答していただき、審査を通過すると参加できます。

最終日から10日前後で審査をさせていただきます。
最長で14日はお時間をいただきます。

合否は公式LINEの方で**審査通過**のご連絡をさせていただきます

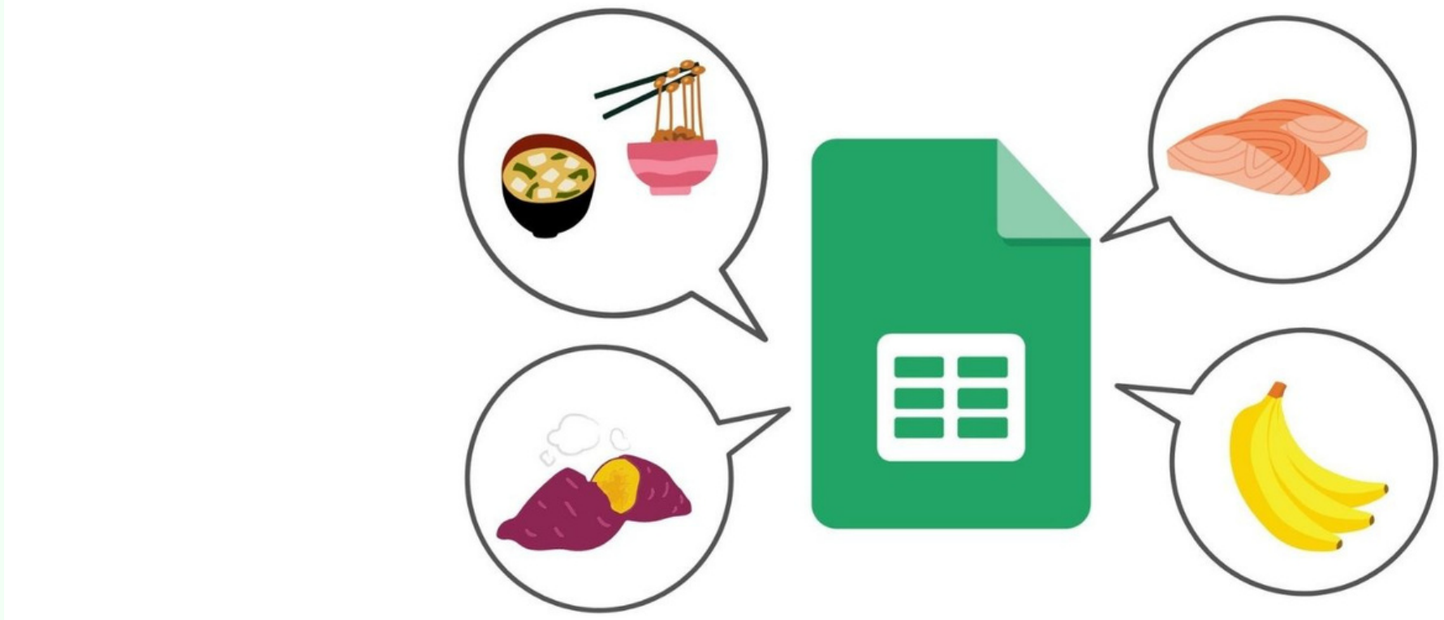
合格した際には、
セミナーの日程調整フォームをお送りしますので日程調整をしてください。

さらに個別セミナー参加者には豪華な特典も用意しています。

シークレッツオンライン個別セミナーに参加して受講するだけで
これだけの特典が受け取れます。

**①最新「0→100達成！ダイエット始め方３STEP×最強ダイエット法７STEP」
完全解説スライドPDF**

**②1年半で−22kg痩せた食事内容を記載＆クライアント様も利用している
「食生活ベーステンプレート＆チェックシート」**



③毎日4〜5回出るほど快便コントロールできる
「快便＆腸活フィードバックチェックシート」

④有料講座参加VIPパス&限定価格権利

①〜③はセミナーに参加していただいたあとに
無料で全てスプレッドシートとPDFバージョンで全てお渡しします。

詳しい詳細はプレミアム動画でもご確認ください。

個別セミナーでお会いできることを楽しみにしています。

おわりに

今回は**「食べて、出して、痩せる」**を繰り返す
腸活ダイエット×快便コントロール完全攻略の全貌を解説してきました。

ここまでご拝読いただきありがとうございました!

もし良かったと思ったら、**感想ツイート**などもお待ちしています!

これからも**腸活ダイエットコーチ緑**の配信を楽しみにしててください！