

これが最後のダイエット！ アクティブ・ダイエット講座 開講のお知らせ リバウンドするには理由があった！

ダイエットに成功してスタイルを維持するためのポイントは、やはり脳の使い方にある！

実は、私はかつて、まるで「趣味はダイエット、特技はリバウンド」という状態でした。お気に入りだった洋服が入らなくなり、健康診断の結果に青ざめ、何度となく「〇〇kgまでやせる！」と決意し、ウォーキングをし、スポーツクラブにも通いました。好きなお酒も控えて、苦しくつらい日々を乗り越えてやせた時のあの喜び！

しかし、美味しい料理やお酒、クリームたっぷりのスイーツやチョコレートなど、私たちの周りにはダイエットを妨げる誘惑があふれています。あんなに苦労してやせたのに、私も気付けばいつのまにか元通り以上の体重に…。私はこんなことを30代で3回くりかえしました。

なぜこんな悲劇がおきるのでしょうか？ 一体どうしたらダイエットに成功し、しかもそのスタイルと健康を維持することが出来るのでしょうか？

そのポイントは、やはり脳の使い方にあったのです！

ちまたにはあらゆるダイエット法があふれていますが、**アクティブダイエット**は**アクティブブレイン**の要素を用いた、人間の本質を突く他に類を見ない考え方です。（もちろん、アクティブブレインセミナーの受講・未受講は問いません。）

私はこの方法で、3ヶ月で約9kg、(77.4kg→69.0kg)のダイエットに成功！

そして今でもその体重を維持しています。リバウンドの気配はありません。

頑張らない、つらくないのに体重が減り、つらくないからリバウンドもしない！

もちろん、特定のダイエット器具やサプリメントなどを購入していただくことはありません。

ご用意いただくのは「やせるぞ！」というあなたの決意だけ！

さあ、あなたもリバウンドの連鎖に終止符を打ち、
楽しくワクワクしながら理想のスタイルと健康を手に入れましょう！

開催日等詳細・申込書は裏面にございます。
今すぐお申込み下さい！

「メタボ」返上だー！！

「着られる服」でなく
「着たい服」が着られる喜びを！



【講師】阿久津 渉（アクティブブレイン協会認定講師）

昭和45年生まれ。アクティブブレインセミナー認定講師、問題解決プログラム講師、特定社会保険労務士、産業カウンセラー、あおばマインドオフィス代表、社会保険労務士法人あおば労務経営事務所 代表。著書数冊。

趣味は天文、泡盛、鶏モモ焼き等の旨いもの。そして人と集まってわいわい楽しむ会が好き。

活動理念：私は、「法律から健康までをカバーし、組織や個人の『より良くなる』をサポートするパートナー」です！

アクティブ・ダイエット講座

開催日時	《本講座》平成26年3月22日(土) 10:30～15:30頃、または 平成26年4月20日(日) 10:30～15:30頃 のどちらかにご参加ください 《フォロー講座》5/8(木)・6/3(火)・7/4(金)17:30～19:00頃 ※終了時刻は多少前後する場合があります。
場所	社労士法人あおば労務経営事務所 研修室 北本市西高尾6-6-1 (電車でこられる方には北本駅西口から送迎します)
受講料	本講座・フォロー講座の全4日間で 42,000円(税込み) 講座開催期間の3か月間、ライン等によるフォローも行います。
定員	10名(定員になり次第、締め切らせていただく場合もございます。)

[当日ご持参頂く物]筆記用具、ご自身が理想と思われる昔の写真(参加者ご自身のもの)

主なカリキュラム内容(全4回)

■本講座(1日目)

1. あなたの目的を明確にしよう
2. 設定を明確にしよう
3. ダイエットにまつわる色々なお話
4. 7つのメソッド
5. 脳の使い方を習得する
6. イメージを明確にする

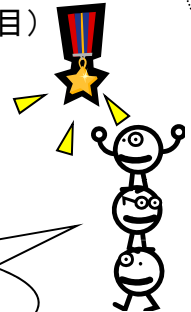
■フォロー講座3回目

- ・7つのメソッドの習得具合の確認と復習
- ・この3ヶ月での取り組みと成果を各人分析、明日につなげる

■フォロー講座(1回目及び2回目)

- ・7つのメソッドの復習
- ・各人の進捗状況の確認
- ・参加者全員で取り組みをシェア
- ・1ヶ月目、2ヶ月目にふさわしい講義

出席者同士で励ましあって
目標達成!



満足保障制度 があります。

本講座・フォロー講座を、欠席・遅刻・早退等なく参加され、全カリキュラムを忠実に実行された方が、万が一、本セミナーにご不満がある場合には、受講料を全額お返しいたします。

お申込み方法

- ・下記にご記入の上FAX、[メール office-w.akutsu@kdt.biglobe.ne.jp](mailto:office-w.akutsu@kdt.biglobe.ne.jp) 又はお電話でお申込み下さい。
- ・お申込み受付後、FAXまたはメールにて受講料の振込先をご案内いたします。
- ・受講料のご入金を持って正式なお申込みとさせていただき、受講票をお送りいたします。

アクティブダイエット講座参加申込書		FAX 048-592-0590	
フリガナ お名前	☐ 男性 ☐ 女性	TEL ☐ 自宅 ☐ 会社 ☐ 携帯	
	年齢 歳	FAX ☐ 自宅 ☐ 会社	
ご住所 (☐ 自宅 ☐ 会社) 受講票の郵送先の住所をご記入下さい。 〒			
E-Mail (振込先の連絡等に利用させていただきます。)			

※ご記入いただきました個人情報、本セミナーの事務手続き及び、ご案内以外には使用いたしません。