

BEST BODY JAPAN
CHALLENGE CUP
グランプリ受賞
関根先生の
ノウハウを学ぶ

ボディメイクプランナー関根克直がズバリ教える リバウンドしない 基礎ダイエット セミナー

～ リバウンドの仕組みを理解して、美しく痩せよう！～

7月10日(日) 15:00～17:00 場所: (株) 住まいと保険と資産管理 東京本社セミナールーム

あなたは、ご自身の長期的な健康に対して、高い関心を持たれていますか？

私はファイナンシャル・プランナーの仕事を通して多くのお客様の生命保険を扱ってきましたが、一番の理想は**入院などすることなく一生を健康に過ごすこと**だと思います。しかし現実には、多くの方がメタボリックなどを原因とする成人病になり掛けて、**がん・心疾患・脳疾患の発症リスク**を高めています・・・そこで一念発起してダイエットに励むも、多くの方がリバウンドをしています。「〇〇ダイエットが良いらしい」、「××制限が効果的らしい」。確信の持てない情報に振り回されていませんか？

なぜダイエットは失敗をするのでしょうか？ **そこには明確な理由があります。**

今回のセミナーを通し、**リバウンドするメカニズム**と、リバウンドしないダイエット方法の基礎、また病気にならない食事方法をお伝えしたいと思います。

ファイナンシャルプランナー & ボディメイクプランナー 関根克直 (せきねかつなお)

ベストボディジャパン2015
チャレンジカップ東京グランプリ受賞



【ご参加いただける方】

30代～60代
健康に対する
意識の高い方

▼ 1つ以上にあてはまる方は、是非ご参加ください！

1. **ダイエット**成功後、リバウンドした経験がある人
2. **美しく、カッコよく**痩せて、常にキープしたい人
3. 10年後も20年後も…**ずっと健康**を維持したい人

【今回の特典】リバウンドしないダイエット《2日間》実践シート (レコーディング・トライアルシート) を進呈！

第1章

- ・リバウンドの仕組みを理解する
- ・リバウンドをするダイエットとリバウンドをしないダイエットの違いを知ろう
- ・筋肉分解と脂肪燃焼の仕組みとは？

第2章

- ・正しい食事方法
～平常時・ダイエット時のPFCバランスとは～
- ・体を動かすエネルギー供給システム3種類
- ・なぜ脂肪が燃えるのか？
脂肪燃焼のメカニズムを理解する
- ・ダイエットに必要な**3つのホルモン**をコントロール
- ・ホルモンコントロールで心疾患、脳疾患を軽減？

第3章

- ・実践、**脂肪燃焼100・100・100の法則**
- ・どうせ痩せるなら美しく、カッコよく痩せる！
- ・**ウォーキングの基礎**を知り、ぽっこりお腹解消！

あなたの「最高の資産」を守るには

これまで15年以上にわたって様々な世代のお客様の相談を受ける中で、確信したことがあります。

それは「健康であること」の価値は**数千万円～1億円**を超える大きな価値があるということ。**健康を失うと**、収入が減りやすくなる上に、様々な楽しみが**長期的に制限されて人生の質が低下する**からです。

私たちが「お客様が望むライフプランの実現を、一生涯にわたって支援する」というサービス理念を推進するために、さらに役立てることはないだろうか？ と考えた結果・・・



今回は「健康」の管理に役立つ実践的な情報を、Best Body Japan の受賞実績に裏打ちされた専門知識のある**関根さん**を講師に迎えて・・・私も参加して一緒に学びます。皆様のお越しをお待ちしています。

(株)住まいと保険と資産管理
代表取締役社長 白鳥光良

主催: 株式会社 住まいと保険と資産管理
東京都千代田区三崎町2-12-10喜久屋ビル2F
お問合せ TEL03-3515-2461

申込はこちら <https://ws.formzu.net/fgen/S74080590/>

参加費 3,000円(税込)

ご予約は、東京本社スタッフまたは担当講師まで
※上記の料金で申込者+1名(ご家族)まで参加OK
※6月30日までの参加予約は**早期料金2,500円**を適用
※会場の広さの関係上、定員18名にて〆切ります

