

腸活パトラダイエット

痩せるだけでなく食べても太らない身体づくり

効果：腸活パトラダイエットの良いところ

- ★20代～60代など幅広く成功している
- ★更年期太り（生理が終わっても痩せられる）：ホルモンを整える
- ★体脂肪が落ちる（筋肉が落ちない＝代謝を落とさない）
- ★リバウンドしにくい（食べても太りにくい）
- ★美肌効果・ストレスに良く元気になる

最終目的：腸活パトラダイエットを行ったその後

- ★ダイエットはあくまでも入口にすぎない→目指すは『健康（免疫）』
- ★【一生スタイルを飲む！】スタイルを好きにする
ダイエットだけでなくスタイルの万能さが理解できる
（お肌・イライラ・睡眠・女性ホルモン・便秘・日焼け止め・歯周病菌）
- ★ダイエットが成功し・きれいになる・ことで家族全員が健康へ：『免疫』＝腸内環境
女性（お母さん）の『食』が変われば家族全員が健康＝腸育

スタート前の注意点：ダイエット＝辛いではなく、ちょっとした変化を喜ぶ

- ★**体重計の準備と毎朝必ず測定する**（体重・体脂肪率・筋肉量・内臓脂肪レベル・体内年齢・推定骨量など
測量できる体重計を必ず準備する スマホと連動する物も有り 大体5000円位）
- ★**報告**（測定した数値や気をつけた点、自身で感じる変化など毎日報告する）
- ★**ポジティブにプラスを意識する、伝える**（できた!頑張った!を増やし必ず褒める
体重が減らなくても体脂肪が減っていたら褒める、夜甘い物を我慢して朝食べたとしても朝にできたことを褒める）

腸活パトラダイエットスタート前に

エキスパートスタイルの良さを再確認しよう（スタイルの資料を隅々まで読み込んでください）

★日本人向けの総合サプリメント

日本人の腸内環境に合わせ、健康や美容に考慮しこれだけバランスよく配合されたサプリメントは類を見ない
（実は渡辺にとってスキンケアより得意分野）

美肌・健康・養毛・痩身・ストレス・整腸・抗酸化・デトックス・睡眠・歯周病菌・便秘・日焼け止め

★腸は第二の脳と言われ腸を制する者は全ての健康を制する 健康＝腸内環境 スタイル1つで実現可能

4STEP腸内フローラシステム

- ① **プロバイオティクス**：生きたまま乳酸菌やビフィズス菌を腸に届ける
（乳酸菌17種・ビフィズス菌5種 日本人の腸内菌の傾向に合わせ全ての方に効果的）
- ② **プレバイオティクス**：元々住んでいる腸内菌を活発にする
（植物酵素302種）
- ③ **バイオジェネシス**：善玉菌が作りだした代謝物が直接摂取可能
（このタイプのサプリはこれのみで高額10000円位する）
- ④ **ラフィノース**：ビフィズス菌・乳酸菌の餌、善玉菌を増やすことで環境が整いやせ菌が増え、健康力（免疫）
（ラフィノースサプリだけで5000円位する）

★自己判断で誤ったサプリメント選択とダイエットが引き起こすのは

様々なサプリを自己判断で選択し結果栄養の偏りを起こしたり、間違えたダイエット方法を行うと腸内の栄養バランスが乱れ省エネモード（エネルギー代謝の低下）、栄養を蓄えようと減らない又はリバウンドにつながる

腸活パトラダイエットプログラム (4つのSTEP)

STEP

①

スタートアッププログラム

1週間

内臓を休ませる！

ポイント：お腹がグーっと鳴るように
痩せやすい身体の基本作り・環境づくり
できそうという自信付け

- ★体重×40ccの水（いつに飲むのか意識づけ）
- ★サプリを飲む習慣をつける
（1日6粒 / 1ヶ月2箱）
- ★1日6h(or8h)の中で固形物を取る
- ★朝／夜は液体で栄養を取る
（コールドプレスジュース・桑の葉茶・トマト
ジュース・豆乳・プロテイン・酵素）

※痩せなくてもOKできたことが大切
※この時点で3Kg落ちる方もいる

STEP

②

パトラダイエット期間

1～2週間

糖質・炭水化物NG！

ポイント：身体のお掃除

- ★『炭水化物』ごはん・パン・麺・NG
- ★サプリを飲む
（1日9粒 / 1ヶ月3箱）
- ※睡眠の質が悪い方は寝る30分前にサプリを飲む
- ★『甘い物』NG どうしても食べたければ朝に
（食べるなら代謝の高い時間）
- ★『お酒』を飲みたい時はハイボールに

※お酒と同量の水分摂取
※コーヒー・紅茶も利尿作用有、水分摂取を行う
※ごはん・パン・麺 = 糖質 / 炭水化物をおやすみ
すればOK、何も食べないはNG

STEP

③

スパートプログラム

1～2週間

善玉菌を増やす！

ポイント：体脂肪を減らす・なかなか落ちない方・もう少し頑張って落としたい
ここが一番痩せる時、頑張り時

- ★腐る物を食べる
(野菜・果物・海藻・きのこ・豆・魚・肉)
- ※添加物NG (コンビニ食・カップ麺) →
デブ菌を増やす元
- ★サプリを飲む習慣 (1日12粒/1ヶ月4箱)
- ★旬の物を食べる
- ★発酵食品を食べる (ねばねば系)
- ※一口30回の咀嚼を心掛ける
(内臓の負担を軽くする)
- ※揚げ物はおやすみ
- ※ステーキや焼き肉はお昼に、夕食は軽め
- ※固形物はなるべく18:00までに寝る前に向けて内臓を休ませる

STEP

④

【最終章】腸活プログラム

1週間

食べて出す！

ポイント：食べて出すのが理想の腸活
リバウンドしない身体づくり
ダイエット＝食べてないではなく
食べても痩せている人、食べても痩せる身体を目指す

- ★朝八分目 (ごはんOK)
- ★サプリを飲む習慣 (1日15粒/1ヶ月5箱)
- ★お昼はたっぷり野菜サラダ・汁物
- ★16:00までに食べ終わる
- ※汁物はOK
- ※バナナ状の便を出す
- ※いっぱい食べたらいっぱい出す
- ※今までのプログラムの過程により食事に対する意識を変えて、サプリを飲む習慣により食べ過ぎた時の調整が可能になる