

こんなに簡単に痩せられていいの!? 最強のダイエットセミナー

～ インチキダイエットの見破り方～

経済産業大臣認定 消費生活アドバイザー

元 NHK「ためしてガッテン」専任ディレクター 北折 一

〔1〕 クイズ! ダイエットと健康、ウソ・ホント!?

- ・ マジ? 「運動」ではやせられないんですか? ⇒ 「従来型の健康づくり」の落とし穴
- ・ ウソではない、国が認証している乳酸菌の実力は?

〔2〕 健康の話もしとかないとね。健保だから。

- ・ 人体のメカニズムから見たダイエットとリバウンド 内臓脂肪の何が悪い?
- ・ **太く、短く生きる…** な～んて言っていると、「〇く、〇しく」なる話。

〔3〕 驚異の効果「計るだけダイエット」、コツのコツ

- ・ マジでノーベル賞級! 「脳」の作用でリバウンドを防ぐ。
- ・ これが答えだ!! ドカ食いしても、いいワケ
- ・ 脂肪を燃焼させる、唯一の方法論。
- ・ 「やせホルモン・レプチン」の有効活用で、いいもん食べよう!

《時間があれば。》

- ・ 親の介護を防ぐには。多くの人が寝たきりから脱出した秘策
- ・ 本当にお好きな人は、吸い続けても大丈夫。北折式「BBS 禁煙法」とは。

〔最後に〕時間の限り、やせワザ一挙放出！

- ・ メーカーも知らなかった。トクホのお茶でやせるコツ
- ・ 秘策！小腹が減ったときのやっつけ方
- ・ バターナイフでやせちゃうって、ホント？
- ・ 日本の研究者が発見！無料の脳内やせ薬

クイズ！「ダイエットと健康」のウソ・ホント！？

- ① 納豆を朝晩食べると、ダイエット効果がある…！？ (○、×)
- ② バナナには、脂肪を燃焼する酵素が含まれている…！？ (○、×)
- ③ 一流店であっても、エステの揉み出しには、痩身効果はない…！？ (○、×)

☆「ダイエットシート」プリントできるようになりました！「あいうべ体操」付き！

http://c.nishinippon.co.jp/hanbai/2019/09/047201_post-13.shtml

★★参考図書（北折一著で一す）★★

- ★100万円の価値！「最新版・死なないぞダイエット」（男性向け） KADOKAWA
- ★女性に最適！ 「やせるスイッチ太るスイッチ」（女性向け） KADOKAWA
- ★病気のとらえ方！ 「死なない生きかた～学校じゃあ教えちゃくれない予防医療～」東京書籍
- ★専門家が絶賛！ 「出た出た！デッター号 ～歯抜けのナゾを追え～」少年写真新聞社

◆ご質問には、可能な限りお答えします。後ほど、「なんでも質問タイム」！