

肥満・痩せ型・ダイエットセミナー動画&音声

この度は、肥満・痩せ型・ダイエットセミナーに興味をお持ちいただきありがとうございます。早速ですが、下記から動画を視聴、もしくは音声のダウンロードが可能になりますので、どうぞご利用ください。

<http://curehouse.jp/blog/himan-yase-diet/>

パスワード : hyd0715

このセミナーでは、以下の内容が収録されています。

■セミナー内容 第1部 約1時間11分

1. 痩せたくても痩せれない原因について
2. 太りたくても太れない原因について
3. 年齢とともに起こる体重減少及び体重増加について
4. むだな贅肉を落とす、また筋肉をつけるのに効果的な運動とは？

■セミナー内容 第2部 約1時間2分

5. 痩せ型でも、太めでも、快適に暮らせる為に必要な筋肉量のめやすは？
6. 日常に必要な筋肉を鍛える筋トレ法
7. 栄養素を十分に摂取しているにもかかわらず栄養失調になる理由
8. 健康的に食事を取り栄養吸収できるようになる方法
9. 食後すぐにお腹が出てしまう理由・改善策

■セミナー内容 第3部 約1時間43分

10. お腹が空くまで食べないで済む方法
11. 1日3食食べないとその内食べれなくなってしまうという恐怖感について

- 1 2. 食前の適度な運動とは？
- 1 4. 胃腸の問題と睡眠の関係で体型にどのような影響が出るのか？
- 1 5. 睡眠薬や安定剤などによる睡眠と薬を飲まずに睡眠を取る場合の体型への影響とは
- 1 6. 男性のお腹ポッコリ（内臓脂肪）の健康上のメリットやデメリット、危険性について
- 1 7. 胃と背中に炎症が起き発熱や下痢が続き体重減少した正体とは？

■セミナー内容 補足 約 11 分

- 1 3. 精神的ストレスと胃の連動が体型に関係する理由