

崖っぷち主婦の 驚くべきダイエットの秘密

私はナンシー・プライラー、35歳。主婦であり3人の子供の母でもあります。私自身の個人的な話をさせてください。去年9月のある日のこと、私は泣き崩れそうになってしまいました。

もう無理、限界。気が狂いそう。

それは、月曜日の朝、私が浴室の体重計に乗った時のこと。約2ヶ月間、それはそれは厳しいダイエットをしていましたが、週末だけでも、普通の人間のように過ごしてもいいのではと少し気を抜いたところ、なんと体重計の針は188ポンドを指していました。信じられない！たった1回、週末ちょっと気を抜いただけで、3週間がんばって落とした体重よりも増えているなんて。

こんな事を聞いても、大した事ではないとあなたは思うかもしれませんが、私にとっては一大事です。

私は過去5年半ほど、ずっとダイエットしようがんばってきました。液体プロテイン、断食、催眠療法、エクササイズ、サウナベルトも試しました。危険なダイエット薬を服用していた時期もありました。とにかくダイエットと名の付くものは全て試しました。アトキンスダイエット、スチルマンダイエット、グレープフルーツダイエット、ウーマンズ・スキー・チーム・ダイエットなどなど。ありとあらゆるものを試しました。

でも、結果はいつも同じ。必死に1ポンドでも減らそうとしても、ちょっと気を抜いただけで元の体重に戻ってしまいます。

こんなことは過去に何回もあったのですが、でも、今回は今までとは違うような気がしていたのです。でもダメでした。他に何をしたらいいのか、もうわかりません。完全にギブアップです。

でも、誤解しないでください。私はこれを悲しい物語にしたいと書いているのではありません。可哀想だと思ってもらいたくて書いているのでもありません。そんな必要は全くないのです。なぜなら私の話は、ハッピーエンドで終わるからです。

私の話がハッピーエンドで終わるのは、そのまさに翌日、私の人生を全く変えるような発見をしたからです。夢にも思わなかったダイエット方法を見つけたのです。

この秘密のダイエット方法をどこで見つけたかを教えることはできませんが、これだけは言えます。医者から教わったものでも、ダイエット本に書いてあったものでも、新聞に書いてあったものでも、いわゆる「ダイエットのプロ」に教わったものでもありません。

正直に言うと、私はこの情報を、全く別のものを探しているときのほんの偶然で見つけたのです。

しかし、そんな事は関係ありません。大事なのは、とうとう私は答えを見つけたということです。

ではなぜ私のダイエットの秘密が素晴らしいのか、お話ししましょう。

脂肪が素早く溶ける

まず、このダイエットは即効性があります。1 時間以内に脂肪を燃やしてくれます。朝、このダイエットをやると、昼食前には体重が減っています。毎日 7 マイル走るよりも早くダイエットできます。24 時間から 36 時間以内にウエストラインに違いが出てきます。多分これは、世界最速で安全なダイエット方法だと思います。これよりも早く効果が現れるダイエットをあなたが見つけたら教えてください。私がそれをあなたからお金を払って購入します。

空腹感ゼロ

秘密を教えましょう。ダイエットには空腹がつき物ですし、空腹を経験しなければ、体重は落とせません。空腹を避けることができません。だから、結局は空腹に意志が負けてしまいます。でもこのダイエットでは、絶対に空腹を味わう事はありません。それは絶対です。実はこのダイエットには、代謝的に空腹を感じなくさせるユニークな特徴があります。これは私にとってまさに天国です。

76%もエネルギーアップ

このダイエットでは、脂肪を体を動かす燃料に転換させます。ダイエット開始から 5 日目からカロリー消費が劇的にアップします。9 日目まで毎日その量がアップし、その後横ばい状態になり、体内の消費レベルが一定に保たれます。この新しい消費レベルは、通常の消費レベルよりも 76%アップしているはずですよ。

シンプルで簡単

このダイエットは、非常にシンプルです。毎日レストランで食事をしている人でも、簡単に実行できます。カロリー計算をする必要はありません。食事の量を気にしなくても大丈夫。ただ、どれだけ体重が減ったか記録をつけるだけです。

ヘルシーで安全

これは単なる減量ダイエットではありません。安全で健康になるダイエットです。あなたの今の食事より安全かもしれません。体を粗末にはしてはいけません。そんな事をして意味がありません。それにそんな事をする必要もありません。このダイエット方法ならばすぐに体重が落とせますし、ダイエットしながら今よりも健康になれます。

エクササイズ不要

このダイエットにエクササイズは不要です。ダイエット開始から 2,3 日したら、今までよりも元気になっているので活発に動けるようになります。活発にならなくても、あっという間に体重が落とせます。

自動的に体重が落ちる

このダイエットを始めると、自動的に体重が減り始めます。常にダイエットについて考える必要はありません。すぐには体重が落ちなかったとしても、空腹を感じないので、ダイエットをしている事を忘れるくらいです。

ここまで読んでお分かりのように、とても良い物を見つけました。多分私のダイエットは今まで私が聞いたダイエットの中で一番だと思います。すぐに体重が落とせますし、空腹を味わう事ありません。カロリー計算や食事の量を気にすることはありません。好きなだけ外食してもOK。体調も良くなり、カロリー消費量もアップします。体重を測る時以外は、自分がダイエット中だったことを忘れるくらいです。

要は、このダイエットは、早くて安全でシンプルだという事です。

どうしてこのダイエットが効果的なのか？それには理由が4つあります。これら4つの理由が、このダイエットが他のダイエットとの違いを生み出しているのです。これらがその理由です。

理由その1：このダイエットは、空腹感を和らげる自然食品を使用しています。この食品は、ヨーロッパで広く使われていますが、アメリカではあまり馴染みがありませんでした。この食品は、見た目も味も通常の砂糖にそっくりなので、同じように使用します。コーヒーに入れたり、シリアルの上にかけたり、砂糖の代わりに料理に使用できます。100%安全なこの食品は薬ではありません。インシュリン反応をしないので、通常の砂糖（白糖）よりもずっと安全です。日中この食品を定期的に摂取すると、劇的に空腹感が緩和されますし、イライラとした気持ちを落ち着かせてくれます。

理由その2：このダイエットには、違う目的があります。このダイエットを行うと、まさ

に新しい生活習慣を楽しみながら身に付けることができます。この習慣を身に付けると、苦しむことなく一生ダイエットができるようになり、全てが楽になります。どうして今まで気づかなかったのだろうと思うほどとても簡単です。

理由その3：このダイエットには、多分あなたが知らない 5 種類のおいしい食品が使われています。毎日少なくとも 1 種類の食品を摂取してください。この 5 種類の食品を私は「自然鎮痛剤」と呼んでいます。同じタイミングでこの食材が体内に新しいエネルギーを放出します。それが体の神経や筋肉をほぐしたり、気持ちを明るくさせてくれます。四六時中暗い気分であったり、イライラしていたら、ダイエットは成功しません。これは本当です。

理由その4：このダイエットでは、脂肪を燃焼させるもう一つユニークな食品を使っています。この成分を摂取すると、毎日のカロリー消費量が増え、その結果、沢山食べても体重は増加しません。

活力のある新しいボディー

このダイエットは、私にとって神からのお恵みです。私のボディーは新しく生まれ変わりました。75 ポンド体重が減り、今の体重は 113 ポンド、洋服のサイズは 6 号になりました。(以前は 18 号を着ていました)。10 代の頃よりも元気ですし、こんなに調子が良くなった事はありません。友人は、15 歳若く見えると言っています。いつも心も落ち着いていて、こんな経験今までしたことありませんでした。いつも心身とも元気です。何より、夫が惚れ直してくれました。

この夢のようなダイエットはあなたにも効果がある？ええ、もちろんです。私はごくごく普通の主婦で、ダイエットの専門家ではありません。ですから、ぜひ心をオープンにして、それを証明する機会を私にください。

私はこの秘密のダイエットをあなたに伝えるために本を書きました。簡単に読める本です。この本ではあなたにステップバイステップでやり方を紹介しています。一晩で読み終わることができるので、翌日からダイエットを始めてください。ビックリするほどすぐにやせられます。

リスクなし

これが、金銭的リスクを全くなしで、私の本を試す方法です。郵便で私の本をご注文ください。お手元に届いてから 30 日間本をお読みにになり、試してみてください。そしてもし満足しなかったら、ご返品ください。本の代金を無条件で返金します。

それでもまだ不安なら、30 日後の日付で小切手や郵便為替をお切りください。少なくともその日付になるまでは絶対にその小切手や郵便為替を現金化しません。返品をご希望の場合は、無条件でご送付いただいた小切手や郵便為替を返送します。

ご注文の際には、ご氏名、ご住所、そして「ダイエットの秘密」と書いた紙と 10 ドルを同封の上、ナンシー・プライラー宛（住所： Dept. 168, 161 Maplewood Ave., P.O. Box 177, Maplewood, New Jersey 07040）までご郵送ください。到着後すぐに本を送ります。もし質問があれば、お電話ください。私の電話番号は (201) 744-3777 です。小切手または郵便為替の支払先は、私ナンシー・プライラーをお願いいたします。（現金を郵送するのは危険なので）。