

ゆる~く  
ファスティング

loose fasting

●新月ダイエット単発コース●

Presents by Miyuki&Tomoko



# ゆる～く ファスティング

●  
新月ダイエット

毎月3日間

- ①新月2日前
- ②新月1日前
- ③新月当日

ゆるファスの流れ

\*水分補給：水1日2㍑に追加でルイボスティーもOK

## ◆ 1日目-準備 (新月2日前)

朝：りんご半分

昼：動物性を抜いた和食（例 お味噌汁、ご飯、お新香、サラダ、副菜、納豆）

夜：動物性を抜いた和食&酵素3粒



## ◆ 2日目-本番 (新月1日前)

朝：りんご半分&酵素3粒

昼：りんご1/4&お粥

夜：りんご1/4 & 酵素3粒&お粥

\*お粥は白米10割粥になる可能性もございます

## ◆ 3日目-回復 (新月当日)

朝：りんご半分

昼：動物性を抜いた和食（例 お味噌汁、ご飯、お新香、サラダ、副菜、納豆）

夜：動物性を抜いた和食&酵素3粒

## XNG食事X

お肉、魚、卵、乳製品、小麦粉製品、揚げ物、甘いお菓子、アルコール、カフェイン、  
ファーストフード

# ゆる～く ファスティング

●  
新月ダイエット

## 毎月3日間

- ①新月2日前
- ②新月1日前
- ③新月当日

## 参加方法

### ✿グループLINE参加が必須条件です✿

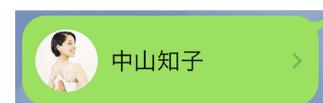
- ① 毎月参加は強制ではありません。毎月、2ヶ月毎、3ヶ月毎でもOK♪
- ② 参加したい月に参加表明のメッセージをグループLINEへ送ってくださいね
- ③ 不参加の月は、グループLINEに所属したままでですが、メッセージのやり取りはスルーして頂いて構いません（笑）
- ④ もう止める場合は、グループLINEから退出して頂きますようお願い致します
- ⑤ 他に何かご不明な点などございましたら、どうぞお気軽にご連絡くださいね

✿Miyuki's LINE



<https://line.me/ti/p/FpZ6pLGJZW>

✿Tomoko's LINE



<https://line.me/ti/p/BluO1ULs-9>



トーク



ノート



アルバム

# ゆる～く ファスティング



新月ダイエット

毎月 3 日間

- ①新月 2 日前
- ②新月 1 日前
- ③新月 当日

単発コース費用

## Plan 1 【酵素 + 3 日間ゆるファス指導料】

通常料金 初回個人10,000円 → ゆるファスグループ LINE **特別価格6,000円(税別)**

## Plan 2 【酵素 + 3 日間ゆるファス指導料+お粥】

通常料金 初回個人10,500円 → ゆるファスグループ LINE **特別価格6,500円(税別)**

## Plan 3 【酵素 + 3 日間ゆるファス指導料+お粥+前後の個別カウンセリング付き】

ちなみに個別カウンセリングは、①美由紀さん指導 ②中山の美脚整体 ③中山の小顔整体  
の3つから毎回選択可能♪ ご自身へのご褒美としてもぜひご活用くださいませ♪

通常料金 初回個人20,500円 → ゆるファスグループ LINE **特別価格15,000円(税別)**

※食材送料別途500円、Plan 3 のみ送料無料サービス

※お申込みフォームにて、プランをご選択くださいね♪

※クレジットカードを選択された場合、別途ご案内手続きメールが届きます

※銀行振込を選択された場合、メール受信後3営業日までにお振込みください。 振込手数料はご負担くださいませ。入金確認が出来次第、食材をお送りさせて頂きます

⇒ 連絡先メール : [miyu\\_tomo@hug-smiley.com](mailto:miyu_tomo@hug-smiley.com) (美由紀 & 知子宛)

ゆる～く  
ファスティング  
●  
新月ダイエット

毎月 3 日間

- ①新月 2 日前
- ②新月 1 日前
- ③新月 当日

お申込み先

★お申込みフォームはこちらからどうぞ★



<https://my59p.com/p/r/ak32dyho>

# ゆる～く ファスティング

●  
新月ダイエット

毎月3日間

- ①新月2日前
- ②新月1日前
- ③新月当日

講 師

★理学療法士×星読み士×ダイエットコーチ★

山崎 美由紀 (Miyuki Yamazaki)

blog : <https://ameblo.jp/yamapt15/>



リハビリの専門職として病院に10年間勤務。

当時身長158cm体重53kgあった状態から予防医学の学びを自ら試し、-10kgのダイエットに成功する。

現在も健康美を保ちつつリバウンドせず、更には結婚・出産・起業などで自己実現する。その経験から、過去の自分と同じようにダイエットにお悩みの方をサポートし始め、延べ1,000名以上に提供する。

また、理学療法に加え、更にダイエットの再現性を高めるために予防医学や世界最古の美容医学でもある医療占星術をメソッドに加え、個人の性質や性格に合った「究極のダイエット成功法」として確立させ、ますます好評を博し問い合わせが急増。

ダイエットコーチを職業とする指導者育成にも力を入れ、企業やサロンでの講演活動も行なっている。

SNS・ブログでは、身体の仕組みと自分を知ってダイエットを簡単に成功させる、ダイエットを通してキレイと自信をつくる情報を発信し、ダイエットは無駄をなくすことであり、それは巡り巡って地球の資源や地球環境を守ることにもつながっていく信じて活動中。

## ＜活動実績＞

個人カウンセリング 1,000名以上

講 演 実 績 ミスユニバース、伊勢丹など

雑誌の監修・出演 FYTTE, GINGER 他多数

動画の監修・出演 ルトロン、BEAUTY BY LINE

電子書籍の出版 「最高のパフォーマンスを発揮する疲れない身体をつくるコンディショニング法」

「ママのキレイと自信をつくる 産前産後ダイエット」

# ゆる～く ファスティング

●  
新月ダイエット

毎月3日間

- ①新月2日前
- ②新月1日前
- ③新月当日

主催者

★ Hug&Smiley 代表★

中山 知子 (Tomoko Nakayama)

web: <https://hug-smiley.com/>

整体師・ピラティス講師・骨格美ボディメイクコーチ  
(7歳女の子の現役ママでもある)



クラシックバレエ歴20年以上。“美しい女性”を探究し続けた結果、『バレエならではの身体の使い方』=『バレエピラティス』が一番の近道という考えにたどり着き、産後体型が産前よりも美しく引き締まることに成功。過去の私と同じようにお悩みの主婦の方、ママさんにも伝え始める。

自己的方法論をメソッド化し、それを他の主婦やママさんにも伝えた結果、それぞれの問題が解決し始め、再現性があると分かったことをきっかけに、ますます深く興味を持ち、解剖学やボディメイク指導法を学ぶ。

これまで、自身の身体変革体験や産婦人科クリニックでの出張レッスン経験、解剖学やボディメイク指導を生かして、体型の変化を年齢や忙しさを理由に悩み、理想の体型を手に入れる方法が分からない女性たちへ、「女性らしい“しなやか美ボディ”」になれる『骨格美ボディメイク』レッスンを、延べ2,000名以上に提供。

現在は、整体師としてもカラダの不調改善に効果的なメンテナンス法として「美脚整体」や「小顔整体」も取り入れ、ますますサービスの幅を広げ、好評を得ている。

ブログ「究極健康美」では、歳を重ねてもいつまでも美しく若々しい！女性らしい“しなやか美ボディ”を作り、今よりもっと快適な暮らしを得るために、ストレスフリーで疲れない心とカラダになるヒントなど、自身のカラダで実験する情報も一緒に発信し、女性の豊かさこそが、社会をも明るくし、子どもたちの未来も輝かしくなると信じて活動中。

## <活動実績>

ShibuyaCross-FMラジオ出演あり (2017/3/4放送)

雑誌「VERY」にて産後体型戻し成功ママとして紹介あり (2019/3/7発売4月号318ページ掲載)

愛育クリニックでの産前産後ママ向けバレエ＆ストレッチ出張講師3年間勤める (2014年～2017年)

小平市大沼公民館での産後ママ＆ベビーマッサージ出張講師依頼あり (2014年～2015年)

バレエピラティスdeスタイルUP教室「Hug & Smiley」おうちサロンを主宰し、ただいま6年目