

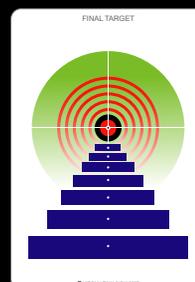
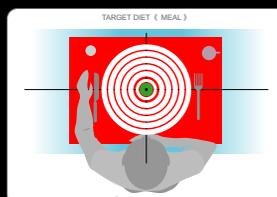
# ダイエットキット

定価 ¥4,000-

## DIET VERSION



- リラックスカード
- 集中カード
- 目的カード-1
- 目的カード-2
- 最終目標カード
- (各カード裏面には解説有り)
- ポイントシール
- ビニールカードケース
- 簡易解説書



©HIROMU TAKAGISHI 2009

ダイエットの語源は「健康に生きる」事。何も痩せるだけの意味ではない。  
それは自分の持っているDNAその通りの体型になること、と共に精神的にも健全な状態に修正していく事。  
それを「薬品」などを使用し、心身での無理なダイエットを計る等はお薦めしない。

やはり継続的な適度の運動と、「食事」が一番大きな要素となる。  
ここでは食事をするときの環境に重きをおいての5枚のカード展開をしている。