



MODEL DIET II

- 運動不要
- 食事制限不要
- サプリ不要
- NEW!!
- 肉や油も問題なし

新誕生

MODEL DIET II

現役カリスマモデルの
Hyper Diet

～ 無料版 ～

”綺麗に痩せたい”と熱望される

全ての方にこのマニュアルを贈ります

■著作権について

「モデルダイエットⅡ 現役カリスマファッションモデルのハイパーダイエット 本編マニュアル」(以下、「マニュアル」と表記)は著作権法で保護されている著作物です。

マニュアルの使用に際しましては、以下の点にご注意下さい。

- 「マニュアル」の著作権は、アイ・ブレイクスルーに属します。
- 著作権者の事前許可を得ずして、マニュアルの一部または全部を、あらゆるデータ蓄積手段(印刷物、ビデオ、テープレコーダーおよび電子メディア、インターネット等)により複製および転載することを禁じます。

■使用許諾契約書

第1条 目的

この契約書は、本マニュアルに含まれる情報を、本契約に基づきあなたが非独占的に使用する権利を許諾するものです。

第2条 一般公開の禁止

本マニュアルに含まれる情報は、著作権法によって保護され、また秘匿性の高い内容であることを踏まえ、あなたは、その情報をアイ・ブレイクスルーとの書面による事前許可を得ずして出版および電子メディアによる配信等により、一般公開並びに転売してはならないものとします。

第3条 契約解除

あなたがこの契約に違反した場合、アイ・ブレイクスルーは何の通告もなく、この使用許諾契約を解除することができるものとします。

第4条 損害賠償

あなたが本契約の第2条の規定に違反した場合、あなたは本契約の解除に関わらず、直ちにアイ・ブレイクスルーに対して、違反金として、違反件数と販売価格を乗じた価格の10倍の金額を支払うものとします。

第5条 その他

マニュアルは、あなたが行う健康増進活動における健康化を目的としておりますが、期待通りの結果が得られず、万一如何なる障害が生じた場合においても、アイ・ブレイクスルーは、その結果に責任を負うものではありません。

第一章 モデルが手放さないものとは・・・？



モデルが手放さないものとは・・・？

世界中のモデルに共通していること

それは「水を飲む」ことなんです！

雑誌や本を見ると、ほとんどのモデルさんが「水をたくさん飲みます」と書いてあります。

モデルさんのみならず、美容や健康に気を遣っているかたたちの多くは水を飲むことを習慣にしています。

現に、私も、私のモデ友（モデルやってる友達です）達も水をたくさん飲んでいきます。

私の知り得る限り、水を飲まないモデルさんはいません。

みんな常に水を持ち歩いています。

私の場合は、大体1日2リットルくらいは飲むようにしています。

その日の体調によって多少変わってきますが、

少ない時でも1,3リットルくらいは飲むようにしています。

ただ、私も最初からいきなり2リットル飲んでいただけではありません。

まず、朝の起きぬけにコップ一杯のお水を飲むことを習慣にしました。

飲める時に少しずつ飲んでいくようにすると、

「こんなに飲んだんだ！Σ(°Д°)!!!」って

ビックリするくらい飲めるようになっていました。

いつの間にか飲めるように

なっていた、という感じですね。

今日から毎日2リットル飲むぞ！と

無理して始めていたら、きっと途中で

挫折していたと思います。

人と比べることなく、自分のペースを守ったことが成功の秘訣だと思います。



第二章 絶大なる効果！

仰天！「甘いものでダイエットできる」は本当だった



食べたいけど痩せたい・・・

そんなあなたのワガママを聞いてくれるドラえもんとは？

「モデル」という職業は
とても華やかに見えるのですが、実はとてもハードなお仕事なんです。
ウォーキングひとつとっても、指先から爪先までいかに自分を綺麗に見せるか、
ということを考えながら行うのです。
あなたが目にする華やかなショー。1回のショーを行うために、私たちモデルは
見えないところで ものすごく努力をしているのです。

私は学生時代 バasketボールをしていたのですが、試合は勝つか負けるかの
どちらかしかありません。

「結果ではなく、参加することに意義がある」という言葉もありますが、
やはり「勝たなければ」意味がないのです。
それと同じで、ショーも成功させなければいけません。本番では失敗できません。

何度やってもきちんと決まるように。自分の力が100%出し切れるように。
その為にはハードな練習が必要となってきます。
ハードな練習は、空腹でフラフラな状態ではとても乗り切ることができません。
かといって、満腹になるまで食べてしまうと、顕著に身体のパフォーマンスに現われてしまいます。

食べたいけど痩せなければ・・・。
この葛藤状態を見事打ち破ってくれるのが・・・。

ジャ～ン(´▽`)ノ！！

チョコレート なんです！！
なんか太りそうなイメージがありますよね。

でもチョコレートは食べ方によっては、
強力なダイエットの味方になるんです。

第一章 痩せる前の大前提！！



第一章 痩せる前の大前提！！

絶対省いてはいけない法則とは？

これは、私が自信を持って言える持論です。

「ダイエットは自分の周りの環境を整えた時点で、既に達成しています！」

「あゆみの家って、すごくダイエット向きなんだね！それに家族みんな仲良しだよ、反抗期あったの？」とモデ友から驚かれることがあります。

母は栄養士の資格を持っていて、毎食 体に良いメニューを考えてくれるし、母や妹も一緒になって3人でダイエットに取り組んでいるんです。

夕食は6時頃から食べ始め、テレビをつけないで母と妹といろんなことを話しながらゆっくりご飯をいただくのです。

時間的にはそうですね、40分～50分くらいかな？結構長い時間かけてますね。

普通ありえないですよ？やっぱりご飯食べる時ってテレビをつけたりしますよね。でも折角母が美味しい手料理を作ってくれたのにろくに見ないでぱくぱく機械的に食べちゃうなんて失礼じゃないですか。だから目でも味わいながら、女3人楽しくおしゃべりしながらいただくのです。

こういって、まるで生まれた時からそんな環境だったように思われますよね？まさかまさか（笑） そんなことないですよ。



外出の時には必ず水を！

実は最初にダイエットに真剣に取り組み始めたのは、一つ下の妹なんです。

私はそのやり方をみながら、自分なりに実行していったのです。

というのも、高校時代に夜遊びして、そのまま学校に行ったり、食生活も生活も無茶苦茶をしたことがあったんですね。その時、見事に太りました。肌もがさがさになりました。

元々ファッションには興味があったのですが、可愛い服とか着られなくなるのがイヤで、妹の真似を始めたのです。

姉妹が揃ってやり始めると、母もその気になりました。母はモデルをしている私を応援してくれてるんです。モデルの母だから自分も綺麗でいなくっちゃ！



そんな感じで、なんだか知らず知らずのうちにダイエットに最適な環境が整っていたんです。

おやつは小魚やスルメ


「3人寄れば文殊の知恵」ですね

こんないきさつがあったので、ついうっかり変な食生活をするとうちに横から突っ込みが入ります。だから油断できないんです（汗）

こんな経験をしている私だからこそ自信を持って言えるのです。

★あゆみの法則★

生活リズムを崩さず、きちんとした食生活を送れば太ることなんてないんです！

A woman with light brown hair pulled back, blue eyes, and a neutral expression. A large yellow flower is tucked behind her right ear. She is wearing a light-colored, possibly white, top.

Model Diet 2

Beginner's Guide



アイ・ブレイクスルー
i-Breakthru Ltd.

第1ステップ

まずは正しいダイエット理論の
基礎の基礎を学ぼう！

◆◆第1日目◆◆

ダイエットに最適な飲み物、それは〇〇だった！



第1ステップ

第1日目：ダイエットに最適な飲み物、それは〇〇だった！

モデルによっても実践する方法はいろいろと違いがあるみたいですが、ほぼ100%のモデルさんが実践していること、それは。。

「水」を一日に2リットル以上飲むということです！

「ふ〜ん、やっぱりねえ」
「そんなに飲めるのかしら・・・？」



不安の入り混じった声も聞こえてきそうですね。

何事も基礎は大切です。算数で言うなら足し算と引き算。これができないとその次に進めませんよね。

ダイエットには水！

水を多めに摂取することが
ダイエットの基礎中の基礎ということで、
第一日目に解説いたします(*>ω<)

なぜ「水を多めに飲むこと」が基礎中の基礎なのかと言いますと、脂肪を燃焼させるために必要不可欠なのが「適量の水分」だからです。

また、脂肪が分解されたものも水分が豊富にあったほうが、尿や汗として早く体外に排出されやすくなります。

冷えた水を大量に飲むのがダメな人は、室温にした水とか、温めた水を飲むようにしてください。

「痩せるために何から始めていいかわかりません！」というご質問をいただいた場合は、
「では、水をいつもより多めに飲むことから始めましょう」とアドバイスさせていただいております。

それくらい、とっても重要なことですので忘れないようにお願いしますね(-人-)

ダイエットに関する相談はたくさん寄せられておりますが、話をよくよく聞くと「水が飲めません」「水を飲んでいません」ということも珍しくありませんでした。

毎日2リットルとか3リットル飲んでください！とは言いませんが、ペットボトルなどに水を入れて持ち歩き、手が空いたときにちょこちょこ飲む癖をつけた方がいいと思います。

(※ごく一部の方は多くの水を飲むということが、かえって良くないことがあります、それはまた後日ご説明します)

「最近、なんか太ってきたなあ〜？」。°(°∩°●)°。ヤバッ!!

という場合、まず疑った方がいいのが、「水を飲むことを忘れてる」ことです！

とかく、なれてきた頃に忘れやすいのでご注意ください。

水に関するQ&Aをいくつかご紹介しますね。

Q&A

Q:「いつのタイミングで水を飲めばいいのですか？」

A:「一気に500mlとか大量摂取は良くないので小分けに分散して飲めば、いつのタイミングでもいいですよ。

ただ、食前・食中・食後に大量に飲むのは胃液を薄めてしまい、消化に良くないのでその時だけはあまり大量には飲まないでくださいね。

また、寝る前に大量に飲むのも、寝不足の原因になったりしますので控えめにしておいたほうがいいでしょう。」

知り合いのモデルさんは、「水は8回に分けて飲んでください」って、おっしゃっていましたが、そこまで厳密にしなくていいと思います。(´▽`;)●
その方は毎日2.5リットル飲んでいると言っておりました。

Q:「よくモデルさんって“Contrex”などの外国産のミネラルウォーターを飲んでいるのを見ますが、やはりContrexなどの値段の高いミネラルウォーターじゃないといけないのですか？」

A:「いえ、そんなことはないと思いますよ。確かにミネラル分の多い硬水の方が体には良さそうにも思え

るのですが、肝心なのは、『質』よりも『量』です！また、硬水は日本人の体に合わないことが多いので、便秘になったりする人も多くおられます。飲みなれている水でいいと思いますよ。」

Q：「水の代わりにお茶とかウーロン茶はどうなんですか？」

A：「厳密に言うなら、水の方がいいと思うのですが、お茶とかウーロン茶などでも特に問題ないと思いますよ。ただ、お茶の中には大量摂取を続けると体に悪影響が出るものも珍しくないなので、純粋な『水』の方がいいと思います。」

マメ知識 その2

あるモデルが「冷水を飲むと、冷えた体を温めようとしてエネルギーの燃焼が多くなる」と言っていました。

たしかに冷水を飲んでしばらくすると、体が内からカ〜ッと熱くなってくることがありますね。

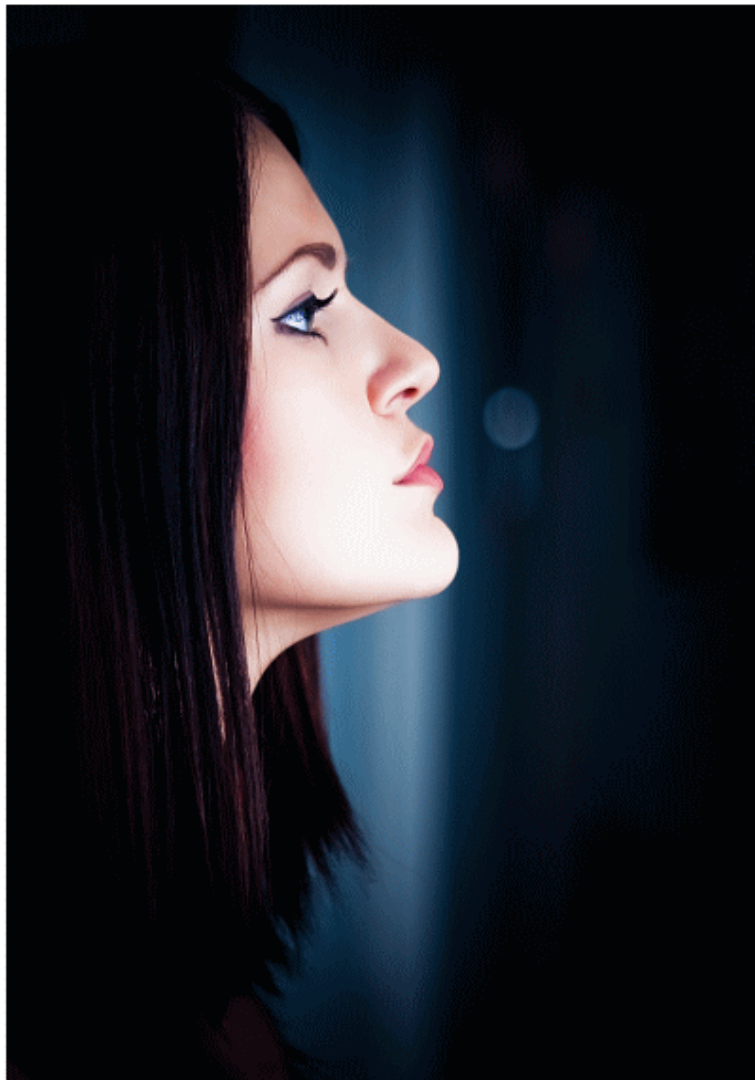
ですが、冷え性などの一部の人の場合、冷水を飲むことで低い体温がさらに奪われるので、逆効果になる場合もあります。



『どの人にも共通に当てはまる【水を多めに飲む】という行為も、全てが全て万人にあてはまるということはない』
ということをよく覚えておいてくださいね。

◆ ◆ 第6日目 ◆ ◆

ショー直前!門外不出のシークレット
”ラビットダイエット”
(改訂版)



無料版は、ここまでです。

最後まで読んで頂いて、ありがとうございました。

本編を読まれても、ビギナーズガイドを活用して頂かないことには痩せれません。
ダイエットを成功へ導く仕組みがあるのは特典のビギナーズガイドだからです。

モデダイ2 ビギナーズガイド



目的

正しいダイエットの知識を知り
自分を正確に把握することで、
自分に最適なダイエットプランを
作ることができるようにする。

第1ステップ ⇒ 正しいダイエット知識を身につける

- ・第1日目～5日目：食事についての知識
- ・第6日目：モデルが使う、短気集中型激やせ術
- ・第7日目：基礎代謝のアップの方法
- ・第8日目：マインド面から痩せる”ポジティブダイエット法”
- ・第9日目：あなたに最適な実践プログラムの組み方
- ・第10日目：ダイエットに関係の深い病気について
- ・最終日：ダイエット知識検定



第2ステップ ⇒ 自分のことを正しく知る

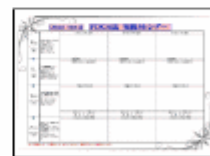
- ・自己診断テストを使い自分のことを正確に把握する



体質診断テスト
性格診断テスト

第3ステップ ⇒ ダイエットプランを立て実践してみる

- ・PDCA法を使ってあなたに最適な
ダイエットプランを組み立てよう



PDCA実践カレンダー

最終ステップ ⇒ あなたのダイエットが必ず成功する
方法をお伝えします

これは多くのファッションモデル、
旧モデダイ購入者の数千人以上の協力の元、集められた情報を蓄積し、
編み出されたダイエットプログラムです。

こちらの無料版では、極々一部しかご紹介できませんでしたので

今回は特別に、最後まで読んでいただいたあなたの為に
ビギナーズガイドの中から、自己診断テストをご用意しました。

自己診断テスト

<http://www.i-mavis.com/modedie2/seikaku/>

有料版では、性格診断テストなどもあり、
あなたに最適なダイエット法をすすめる仕組みになっております。

痩せる為の近道となるあなたに合ったダイエット法を知るチャンスです。

しかも、あなたがモデダイ2を実践するにあたり、
3000名以上のダイエットアドバイザーがあなたのダイエットをサポートいたします。

単なる読み物ではない、生きたサポートがあるダイエットプログラムがつまったモデダイ2に
あなたも、参加しませんか？

【モデダイⅡ】

現役カリスマファッションモデルのハイパーダイエット



MODEL
DIET II

- 運動不要
- 食事制限不要
- サプリ不要
- NEW!!
- 肉や油も問題なし

新誕生


MODEL DIET II

現役カリスマモデルの
Hyper Diet

【モデダイⅡ】

現役カリスマファッションモデルのハイパーダイエット
無料公開版



 アイ・ブレイクスルー
i-Breakthru Ltd.

製作・発行 アイ・ブレイクスルー（有）
〒700-0975

岡山県岡山市今2-13-8 大森ビル1F
Copyright 2008 i-breakthru ltd. All rights reserved.