

# 南優子式ダイエット

【はじめに】

## ■ 著作権について

「南優子式ダイエット」のマニュアル本編、レシピ集、音声、音声書き起こし（以下「本商品」と表記）は著作権法で保護されている著作物です。本商品の使用に際しましては、以下の点にご注意ください。

本商品の著作権はすべて、著者：南優子に属します。著作権者の事前許可を得ずに、本商品の一部または全てを、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、及び電子メディア、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。

著作権侵害を行った者は5年以下の懲役または500万円以下の罰金に処され、かかる侵害行為が法人等の従業員により業務に関し行われていた場合には当該法人等に1億5千万円の罰金に科せられます。（著作権法119条）

## ■ 免責事項

本商品は、タイトルや文面を約束するものではありません。

本商品の使用に際しましては、個々の判断にて行って下さい。

万一本商品による損害等が発生しても、著者：南 優子はその一切に責任を負うものではありません。

上記について、私なりの言葉でお伝えさせていただきます。

このダイエットの基本となるのは食事や生活内容ですので、同居中の方とでしたらノウハウを共有していただいても構いませんが、同居中以外の方に見せる、教えるという行為をされた場合は、著作権法違反となりますので、違反金を支払っていただきます。もしも何か事情がありましたら事前に南優子 [info@diet-nol.com](mailto:info@diet-nol.com) までご連絡をお願いいたします。

次に、このダイエット法は生活の中に取り入れる内容ばかりですので、健康に害するようなことはまずありませんが、過剰な実践内容や体調等によって万が一体調不良等となっても責任を負えません。また、お一人お一人の体質や実践内容によって結果の出方には個人差が出ますことをお伝えしておきます。

ご購入くださったあなたにこのようなことをお伝えするのはとても心苦しいのですが、法律上記載しなければいけませんことをご理解ください。

## 最後のダイエットをはじめるあなたへ

こんにちは、南優子です。

この度は「南優子式ダイエット」をご購入頂きありがとうございます。

HPでもお伝えしましたが、私は17歳から18歳という短期間の間に100以上の数のダイエットとリバウンドを経験し、お金をつぎ込んでつぎ込んで痩せませんでした。こんな私がきちんと食べながら約半年で14kg痩せる事ができました。

もちろんはじめから順調に痩せ続けたわけではありません。この頃の私はかなり代謝が落ちていたので2ヶ月目まではサイズも体重も変化がなかったのですが、3食食べて間食もしているのに太らないことが大きな変化だと感じ、やめようとは思いませんでした。・・・やめるというか、当たり前的事を見直しただけなので自然と続いたのですが「無理をしない、でも怠けずに続ける」ということが結果的に大きな減量につながったのだと思います。その後46kgがベストだと感じ、13年経つ今、二度の出産後も維持しています。維持するために好きなものを我慢することもなく、産後も無理に制限することなく46~47kgのままです。

あなたがこのダイエットを申し込むまでには色々な想いや考えが出てきたと思いますが、リバウンドなくいつまでも痩せるためには無茶な方法では無理だということを知っているからこそこのダイエットを選んでもらったのではないのでしょうか。そんなあなたなら、真剣に取り組み、結果を出し、維持していけるはずですから、自分自身ができることからでも良いので必ず実行し、続けて、習慣にしていってください。あなたが成功する日は決して夢ではありませんし夢は見るだけでなく叶えるものです。今日から「痩せて維持している人」に一歩ずつ近づいていきましょう。

## マニュアル、特典について

マニュアルは冊子とPDFファイルのいずれかをお申し込み時に選んでいただきましたが、どちらも内容は全く同じです。

### 【冊子版マニュアル】

まずは全ての特典について、今ご覧いただいている「はじめに」で説明をしていますので、こちらをご覧ください。お届けしたファイルには、マニュアル本編、レシピ、音声ファイルの書き起こし、チェックシートを綴じていますが、音声やフォーラムなど、ダウンロードの必要がある特典については下記URLよりメンバーページを開いて行っていただくことになります。メンバーページはどちらかのファイルに保存をしてからご覧ください。

メンバーページ

<http://www.diet-no1.com/e.m01.html>

パスワード

msmember1110

### 【ダウンロードPDFファイル版マニュアル】

まずは全ての特典について、今ご覧いただいている「はじめに」で説明をしていますので、こちらをご覧ください。マニュアルと全ての特典はメンバーページ（下記URL）より開くことができますので、このメンバーページをどちらかのファイルに保存をしてからご覧ください。

メンバーページ

<http://www.diet-no1.com/e.m01.html>

パスワード

msmember1110

## 【特典】

1. 南優子式メンバーフォーラム無料参加
2. Q & A 音声ファイル+書き起こしファイル
3. 「南式加速レシピ集」4シリーズ
4. 日々の変化が分かるチェックシート

### 1. 南優子式メンバーフォーラム

これまでご利用いただいていたメンバーフォーラムは携帯電話ではログインできなかったため、携帯電話からでもご利用いただける新しいフォーラムを開くことになりました。

皆さんの頑張る気持ちを読むことであなたのダイエットもどんどん前に進むことと思います。フォーラムは何度開いても何度書き込んでも一切料金はかかりませんので、ぜひあなたの「お気に入り」に追加して利用してください。自己紹介だけでもOKですので、参加してみてくださいね^^

### 2. Q & A 音声ファイル+書き起こしファイル

南式を実践している皆さんからのご質問（79問）にお答えした音声レポートとこの音声を書き起こしたPDFファイルです。ご質問の数が多くなったため、音声は「食事編1」「食事編2」「実践、生活編」「その他1」「その他2」と、5つに分けました。時間はそれぞれ1時間程度です。書き起こしは「食事編」「実践、生活編」「その他」の3つに分かれていて、全79ページになっています。

「これで痩せてやる！」と同じ気持ちで同じダイエットに取り組む皆さんが持っている疑問や不安を聞いたり読んだりすることで、「私も頑張ろう」と気持ちが大きくなったり、自分自身が気になっていたことが解決できて前に進んでいただけると嬉しいです。「音声で聞くほうが頭に入る」「文字で読み返すほうが分かりやすい」「まずは音声で聞いてから文字で読んでみたい」、あなたなりに合った活用法でダイエットに取り組んでください。

※音声、書き起こし（PDFファイル）共に携帯電話からではご覧いただけません。

### 3. 「南式加速レシピ集」 4シリーズ

レシピの通りに作って、これのみの食事にしなければならないということは一切ありませんが、脂肪が燃えやすく、代謝が上がりやすい食材や調理法を考えていますので自宅で作れる時だけでも参考にすることで南式の効果がアップします。また、ダイエット中ではない方にも美味しく食べられるメニューばかりですし栄養面でも全く問題ありませんのでご家族の皆様の食事と別に作るなどという必要がなく、寂しい思いをせずにダイエットを進めていただけますので、ぜひお試しください。

#### **【献立編（全36ページ）】**

脂肪燃烧、代謝アップをさらに加速させることができる献立や組み合わせが分かるようになっていました。もちろん味や満足度、ボリュームは満点なので、食事を楽しみながらもさらにさらにスリムになれる、ぜひ知って欲しいと思うものばかりをまとめました。

#### **【手軽に1品編（全52ページ）】**

仕事や育児で時間がない時や「あと1品欲しいな」という時にすぐに作ることができるお助けレシピをまとめました。忙しいからダイエットはできないのではなく、忙しいからこそ美味しく楽しく脂肪を燃やしていきましょう。

#### **【たまにはワンプレート編（全36ページ）】**

ゆっくりとしたい休日や疲れている時、体調が悪い時にも簡単に作って栄養もダイエット効果もたっぷりととれるワンプレートメニュー集です。パスタなどの麺類やチャーハンや丼などのごはんものをたっぷりご紹介しています。自宅でも美味しいワンプレートを楽しめてダイエットを加速できるなんて最高ですよ。

#### **【低脂肪、低カロリー編（全44ページ）】**

たっぷり食べても安心のレシピばかりを集めました。ただし、これらだけを食べるなんてことをすると代謝が落ちて太りやすい体になるだけですので、必ず炭水化物も肉も魚も食べて、これはあくまでもサブメニューとしてご活用ください。

※レシピ（PDFファイル）は携帯電話からではご覧いただけません。

#### 4. 日々の変化が分かるチェックシート

このチェックシートは体重だけではなく体脂肪や気になる身体のサイズをささっと書き込むことができます。日々の変化が数字に出るとやはり嬉しいですよ。 「やる気」「その気」をもっと出すためにも続けてみてください^^

#### ※現在個別サポートは行っていません。

メール等でダイエットに関するご質問をいただいてもお返事のお約束はできませんことをご了承ください。

メンバーフォーラムへお邪魔することがあるかもしれませんので、もしも気になることや分からないことなどがありましたら、フォーラムのほうへご投稿ください。

ご相談以外のお問い合わせは下記までお願いします。

電話番号：078-201-3761

住所：〒651-1413 兵庫県西宮市北六甲台 4-10-14

メールアドレス：[info@diet-no1.com](mailto:info@diet-no1.com)

南優子