

## 給与所得者ダイエットルール

1. 目標を設定し、紙に書く
2. 「使用前」の自分のデブ写真を撮る
3. 栄養バランスの良い食事を撮る
4. 1日3食、腹7.5分目
5. ダイエットサプリメントで減量を加速する
6. 急がば回れ、期間は3ヶ月間
7. 失敗した時のリスクヘッジをする

### 給与所得者ダイエット準備チェックリスト

- 目標を紙に書き、貼り（ファイリング）しましたか？
- 体重計は用意しましたか？
- 「使用前」の写真は撮りましたか？
- 総合ビタミン・ミネラル剤、ダイエットサプリは用意しましたか？
- 失敗した時の慰めの言葉を暗記しましたか？