





## 「給与所得者ダイエット」モデルケースの1日

3ヶ月で10kg以上減量可能!

- 6:00AM** 起床  
体重を量り、記録する。目標設定シートで目標を確認する  
スレンダーリーンを1粒、500ccの水と一緒に飲む
- 6:30AM** 朝食（腹7.5分目）  
トースト1枚（マーガリン塗り）・ゆで卵1個・コーヒー  
サラダ（オールドレッシングあり）・グレープフルーツ1個
- 7:30AM** 家を出る 
- 9:00AM** 仕事開始   
間食はしない。糖分の入った清涼飲料水は飲まない。  
ミネラルウォーターを飲む。
- 11:30AM** スレンダーリーンを1粒、500ccの水と一緒に飲む
- 12:00AM** 昼食（腹7.5分目）  
居酒屋・喫茶店のランチメニュー（ご飯を半分残し、後は完食）
- 1:00PM** 仕事再開   
間食はしない。糖分の入った清涼飲料水は飲まない。  
ミネラルウォーターを飲む。
- 7:00PM** おしゃぶり昆布を食べて、気を紛らわせる。
- 8:00PM** 帰宅  
スレンダーリーンを1粒、500ccの水と一緒に飲む
- 8:30PM** 夕食（腹7.5分目）  
食前にデイリーバイオベーシックスを2杯飲む。  
家族と一緒に食事メニューを腹7.5分目まで食べる  
（たまに食後にスイーツを少々ならOK）  

- 11:00PM** 目標設定シートで目標を確認して就寝

※ スレンダーリーンを使わない場合は、夕食後のバイオベーシックスのみの摂取で構いません。

※ 体重測定と目標確認は1日2回、必ず行ってください。