

# アクティブ・ブレイン ダイエットコース

「ふとる脳」から「やせる脳」に変えれば  
ダイエットも思いのまま！

## ありたい私へ アクティブ・ダイエット

目標達成へ向け、思考を整え、行動力を高め、  
ありたい私を手に入れる

そのためには  
今の課題が見え、優先順位を知り  
現状把握をきちんとすること  
そして  
どうありたいのかの目標設定を丁寧に行い  
**7つのメソッド**を続けること  
1人ではないエネルギーで  
3ヶ月間チャレンジしてみませんか？



### ～受講者の声～

- ◆2か月で**お腹15cm**のサイズダウンが見えたとき、嬉しさがこみ上げてきました。
- ◆今までの**我慢**ダイエットとは**全然違いました**。
- ◆1人では何年も**頑張**って乗り越えられなかった壁を超えることができました！
- ◆**「脳の使い方」の意味**がよくわかりました！

講師、自ら実践しました

私が寄り添います

**”違いに気づいて行動を起こす”**あなたを見守りサポートします  
アクティブ・ブレイン協会認定マスター講師  
アクティブ・ダイエット講師  
瀬口理恵



### \*\*\*開催概要\*\*\*

- 本講座 : 4/1(月)コース・8/1(木)コース
- フォロー : SNS(ライン)利用90日  
任意参加(無料)のZOOMフォロー3回(60分程度)
- 費用 : 55,000円
- 会場 : アクティブ・ブレイン協会研修室(東京都虎ノ門)
- 対象 : 18歳以上
- お申込 : 右記QRコード参照、または下記URL↓参照  
<https://www.oda-abs.com/seminars/index/course:21/teacher:85/>
- お問合せ : [active@brain-concierge.com](mailto:active@brain-concierge.com)

