



私にもできた！

はじめての ダイエットサポート マニュアル

2025 diet counselor report

第1章：やせるライフスタイル研究

第2章：ダイエットサポート手順書

※こちらのマニュアルは、期間限定で無料でダウンロードできます

細江啓太郎です。

「これからカウンセリングやダイエットサポートを行っていきたいけど、どうやって進めればいいのか分からない、、」

という声を受けて、新しく、

ダイエットサポートマニュアルを製作しました！  

はじめての場合でも分かるように、ダイエットの知識やカウンセリングの方法を基本から解説しています。

これがあれば、ダイエットサポートを始められるようになりますので、この機会に受け取っておいてくださいね。

こちらのマニュアルは、

・ダイエットの仕事をしたいので、必要な知識や技術を学んでいきたい

・単発カウンセリングと継続プログラムでは、それぞれ何を提供すればいいのか、違いを詳しく知りたい

・前々からメニューを作りたいと思っていたけど、どうやって作ればいいか分からない

・ダイエットの知識は学んだけど、ここからどうすればいいか分からず止まっている

という場合に向いてます。

単発カウンセリングと継続プログラムの違いなど、今さら聞けないダイエットサポートの基本が学べます。

これから始める場合は、こちらをガイドに進めていただき、

すでに仕事をされている場合は、相手が痩せない時など、停滞期サポートの参考にしていいただければと思います。



内容について

このマニュアルは、『3本のダイエットサポート動画』と、やせる知識をまとめた『1冊の電子書籍』があります。

※動画でダイエットサポートの方法を学び、知識を伝える場面で不安があったら、痩せるガイドブックで確認をする。

このように活用していただくと、痩せたい人の相談に自信をもって乗れるようになります。

【ダイエットサポート動画】

- 動画1：ダイエットサポートの基礎知識
- 動画2：やせるライフスタイルの作り方
- 動画3：単発カウンセリングと継続サポートの方法

【特典の電子書籍】

やせるガイドブック2025  ✨

『食べても痩せる7つの習慣』

こちらは、期間限定で配布を行っています。予告なく配布を終了する場合がありますので、今のうちに受け取っておいてくださいね。

【1】ダイエットサポートの基礎知識📖

最初の動画では、やせる基礎知識について学びます。

やせない人や、リバウンドを繰り返している人がいた時に、
どんな知識を伝えればいいのか分かります。

僕がカウンセリングの時に話すように実演をしているので、
こうやって伝えればいいのか！ と実感が湧くと思います。
(動画：24分)

- **やせたい人の心理とは？**
- **足を細くするダイエット法**
- **東洋に伝わる体質改善の知恵**
- **これで透明感のある肌になる**
- **むくみが解消されるダイエット**
- **やせる人とやせない人の違い**
- **弾けるような明るさを手に入れる**

【2】 やせるライフスタイルの作り方😊

第2話では、やせるライフスタイルの作り方について学びます。

これによって、ダイエットサポートを行う際に、相談者とどんな取り組みを行っていけばいいのか分かります。

「ダイエットサポートって何を提供すればいいのかな…？」

という疑問は、この動画で解消されます。（動画：26分）

- **ダイエット前に説明したいこと**
- **やせるまでの平均時間について**
- **リバウンドしない体重の落とし方**
- **1ヶ月で3キロやせる方法**
- **やせるライフスタイルの作り方**
- **インナービューティーを整える**
- **長期のサポートで提供する内容**

【3】単発カウンセリングと継続サポート

第3話では、メニュー提供の仕方について学びます。

単発カウンセリングと、継続サポートの違いと、それぞれ何を提供すればいいのか分かります。

メニューの作り方が分からなくて止まっていたり、

学んでからしばらく間が空いてしまったけど、ここから再起動して活動していきたい！ という場合は、こちらをガイドに進めていってくださいね。（動画：24分）

- **単発カウンセリングで行う内容**
- **長期サポートで一緒に取り組むこと**
- **目的別のサービスの提供の仕方**
- **やせる最適解の伝え方を学ぶ**
- **サポート力を磨くための勉強法**
- **カウンセリングに必要な3つの力**
- **停滞期を乗り越えるアドバイスについて**

【特典】 痩せるガイドブック📖✨

今回、このマニュアルをダウンロードしていただくと、
ダイエットの知識をまとめた電子書籍をプレゼントさせていただきます！☆

やせる知識の要点が書いてあるので、これがあれば、（何を伝えればいいんだろう、、）と迷うことがなくなります。

スマホやパソコンにダウンロードできますので、**【保存版】**
としてお手元に置いていただき、カウンセリングの前や、継続サポートの際などにご活用ください。



【マニュアルの受け取り方法】

『はじめてのダイエットサポートマニュアル』を受け取る場合は、次の青字のリンクよりお願いいたします。

(※無料です)

フォームにご記入後、すぐにコンテンツが配信されます。

メールアドレスが間違っているとコンテンツが届きません。
フォームにご記入の際、正しくご入力をお願いいたします。

※こちらは期間限定で無料配布を行っています

期間を過ぎますと、フォームが閉じてダウンロードできなくなるので、その前に受け取っておいてくださいね。

>>はじめてのダイエット
サポートマニュアルを
【無料】で受け取る

コンテンツ制作者



細江啓太郎

- ・ 和作美ダイエット学校代表
- ・ 一般社団法人日本ダイエットカウンセラー協会代表理事

体質別ダイエット講師。年齢とともに痩せなくなったお母さんに、体質に合ったダイエットを提供。

これまで3,000人を指導。停滞期を越えた、お腹周りがスッキリした、自分に自信をもてるようになった、などの声が寄せられている。

ダイエット指導者に、体質診断を学ぶ講座を開催中🍊

工事現場で働いていた時にヘルニアになり、母親に食事療法で治してもらったことをきっかけに健康の道に進む。

不自然な食習慣によって太っていたり、体調が悪くなっている人を見て、食の大切さを伝える活動を開始。

その中で、主婦・栄養士・エステティシャン・トレーナーの方から「ダイエットをちゃんと学びたい」と声を聞き2012年に『和作美ダイエット学校』を設立。

現在はダイエット指導者に、体質別ダイエット®や、心理タイプ別のカウンセリング術を学ぶ講座を開催している。

iTunesのポッドキャスト『世界一受けたいダイエットの授業』は、フィットネス/栄養ジャンルで24週連続1位を獲得。

趣味はヨガとパステル画。森林浴でリラックス。