

日本初上陸！海外セレブも実践！楽にできると話題

進化系ファスティング『5:2ダイエット』

無料カウンセリング募集開始

～過去のダイエットでリバウンドした人の悩みをマンツーマン指導で解決～

リバウンドをしないをコンセプトに5:2ダイエットを提唱する一般社団法人日本インターミittentファスティング協会(本社:東京都品川区 代表理事:鈴木峰雄、以下JIFA)がこのたび過去のダイエットでリバウンドした人向けに楽にできると話題の進化系ファスティング『5:2ダイエット』の無料カウンセリングの募集を8月3日から8月30日までの期間で行います。(詳細URL: https://jif-association.com/monitor_lp/)



月	火	水	木	金	土	日
+	食事	食事	+	食事	食事	食事
水			水			

※5:2ダイエットの食事習慣イメージ

【5:2ダイエットとは?】

▶2012年頃にイギリスのセレブの間でブームになり、その後、2020年に日本にもやってきたダイエット法。

⇒女性の3割以上がコロナ太りを実感している今、注目のダイエット法!

▶「5:2ダイエット」とは、「1週間の内、連続しない2日間をファスティング(絶食ではなく、健康的な食事でもカロリーを抑える)して、それ以外の日は好きに食事をしても良い!」というとても嬉しいダイエット法。

■無料カウンセリング開催の背景

昨今、糖質制限や無理なダイエットとかでリバウンドを繰り返して、どんどんと痩せなくなってきている方が増え、しかも年も重ねてくるので特に悩んでいる年代の方々に向けて当協会はカウンセリングを通じて個々の悩みに寄り添いながら解決の道を探していきます。

■『5:2ダイエット』無料カウンセリングとは?

普段の食事の内容や睡眠習慣などヒアリングして痩せない原因を掘り下げます。原因に対しての改善アドバイスを行います。

※ご希望の方には、『5:2ダイエット』プログラムのご案内もいたします。

詳細はこちらのモニターキャンペーンページをご覧ください。 https://jif-association.com/monitor_lp/

■今後の展望

無料カウンセリングを通じて、ダイエットに真剣に向き合う方々の応援をしていきたいと考えております。

■プレスリリースのポイント・取材できること

・5:2ダイエットを実践した方へのインタビュー

・10ヶ月で12キロ減量し、体質が変わったというYouTubeが15万回再生された50歳女性へのインタビュー

【リリースに関してのお問い合わせ先】

■会社名: 一般社団法人日本インターミittentファスティング協会 ■住所: 東京都品川区東五反田2-9-1-208

■電話番号: 090-1450-9318

■担当者名: 鈴木 峰雄

■メール: m.suzuki@jif-association.com

■HP: <https://jif-association.com/>

■5:2ダイエット詳細

こんな悩みを持つ人に最適なのが、「5:2ダイエット」です。

■ダイエットを繰り返している...

■一時は痩せたけどリバウンドしてしまった...

■ファスティングした時は痩せてスッキリした。だけど、辛いからまたやるのは躊躇する...

■16時間ダイエットはやっているけど、なかなか目標体重にならない...

週2回のファスティングにより、細胞や器官の働きが活性化しオートファジー機能が発動し、痩せる!

「週2回のファスティング」の効果には、科学的根拠がある!それが「オートファジー」。⇒「オートファジー」機能が発動し、身体のおもむきで掃除される。⇒自分で自分の細胞を食べることによって細胞が生まれ変わる。

「5:2ダイエット」の正しい方法を指導し、その利用者が増加しているのが、「日本インターミitttentファスティング協会」の「5:2ダイエット実践プログラム」。
⇒短期間で急激に痩せるのではなく、3か月かけてじわじわと痩せるのが特徴。
⇒「5:2ダイエット」に特化した食事方法を指導できる認定カウンセラーが、マンツーマンで一緒に伴奏してくれるため、“体重に一喜一憂”せず、目標を達成できる。

キャンペーン概要

【名称】5:2ダイエット無料カウンセリング

【期間】2022年8月3日(水)9:00～2022年8月30日(火)23:59

【キャンペーン申し込み条件】

1.20歳以上の男女(ただし学生は不可)

2.3ヶ月のプログラムをきちんと取り組んでくださる方

3. HPやインターネットで写真掲載OKな方(顔出しなしでもOK)

【注意事項】本キャンペーンは、予告なく中断、中止、変更する場合がございます

【料金】無料

詳細はこちらのモニターキャンペーンページをご覧ください。 https://jif-association.com/monitor_lp/



こんにちは! Ranaです

※オンライン カウンセリングイメージ

■Rana(ラーナ) プロフィール

当協会のスタッフでありながら、5:2ダイエットを2年前から実践し、10ヶ月で12キロ減量し、体質が変わったというYouTubeが15万回再生され、そこから彼女のファンができ、現在はYouTubeだけでなくインスタ、tiktokと精力的に

5:2ダイエットを宣伝してくれている。

15万回再生されたYouTube動画はこちら <https://www.youtube.com/watch?v=4Fc23VmlJzc&t=41s>

■会社概要

5:2ダイエットの実践する方のサポートをするためのカウンセラー初級養成講座を2ヶ月ごとに主催。

本格的に独立開業を目指す上級カウンセラー養成講座も3ヶ月に1回開催。

商号 : 一般社団法人日本インターミitttentファスティング協会

代表者 : 代表理事 鈴木 峰雄

所在地 : 〒141-0022 東京都品川区東五反田2-9-1-208

設立 : 2021年11月

事業内容 : ダイエット、美容、ファスティング

資本金 : 100万円

URL : <https://jif-association.com/>

【リリースに関してのお問い合わせ先】

■会社名 : 一般社団法人日本インターミitttentファスティング協会 ■住所 : 東京都品川区東五反田2-9-1-208

■電話番号 : 090-1450-9318

■担当者名 : 鈴木 峰雄

■メール : m.suzuki@jif-association.com

■HP : <https://jif-association.com/>