

まえがき

一生、無理なく、スリムな私。

この本を手にとっていたきありがとうございます。この本を読むことであなたの心地よさは倍増します。「心地よさっ」そうです。「心地よさ」というものをこれから大事にして欲しいのです。これはとても幸福度の高い感情です。

こんにちは、工藤万季です。天使になりたい31歳で、2歳の女の子のママです。私にとつての「心地よい状態」とはどんなことか、お話しますね。

①体が軽い！

産後でも、ダイエットを意識しなくても、身長158センチで45キロをキープできています。そして一生この軽やかさをキープできるという自信もあります。

便秘知らずでたっぶりのうんちが出るので、毎日ものすごく気持ちのいい朝を迎えています。

②ノーファンデー生活！

実は、20代の頃より今の方がお肌がツルツルです。30歳を超えてからファンデーションを手放しました。

③イライラすることがほとんどない！

子育て中ですがストレスがなく、イライラすることはほぼありません。何かトラブルがあつても、基本的に怒ることなく穏やかに対処できます。

これが、私の考える「心地よさ」。ナチュラルライフダイエットを取り入れることで、常に小さなことや当たり前のことに「ありがとう」を感じられる、幸せに包まれた毎日を送っています。

このように今でこそ心地よい生活を送っていますが、以前の私は現在とは全く違っていました。

いつも仕事や人間関係のストレスを抱え込み、それを食で解消しようと暴飲暴食をする日々。当然体にはぶよぶよとお肉がつき、隠れ肥満状態でした。

吹き出物に10年ほど悩まされていて、お肌には常にブツブツが。ファンデーションを厚塗りすることでカバーしていました。

痩せたくてありとあらゆるダイエット法を試しましたが、どれもお金や時間がかかったり、ストレスになるものばかりでつらかったです。無理なダイエットをして生理が8ヶ月ほど止まったことも……。その頃の私は常に満たされない感情がどこかにあってお酒に逃げていたの
で、お酒の失敗談は数知れません。今のようなポジティブな感情でいられることが少なくて、心地よさとはほど遠い日々でした。

でも、私の人生は大きく変わりました。これはナチュラルライフダイエットとキツチャリー
クレンズのおかげです。

可能ならば、いつまでたってもキレイでいたい、美しいママでいたいですよね？
心地いい日々を送れるものなら送りたいですね。

「ママ」というのは大変なお仕事です。子育てに追われ、自分のことは後回し、毎日疲れてい

る。自分をケアする時間もなく、お肌や髪はボロボロ……ささいなことにイライラしては、そんな自分がつくり。心地良い日々なんてほど遠い……そんな人も多いでしょう。

そんな女性も、大丈夫。私が変われたようにあなたも変われます。今、外見や内面に悩みがあるのは本来のあなたではないからです。本来のあなたを見失っているのです。

この本を通じて、本来の自分を取り戻し、あなたらしく日々を笑顔で過ごしてほしい。女性としては美しく、あなたの子どもにとってもステキなママであってほしいと思います。

ママが美しく笑顔でいることができれば、子どもは健やかにその子らしく育ちます。ママが健康であれば子どもも健康です。今そうでなくても、きつとそうなります。私ができのように、あなたもできる。母子ともに一緒に成長していきましょう。

この本を読んでいくに際して、お願いがあります。

読み進めていく中で思ったことや考えたこと、気づいたこと、疑問が湧いたことはメモを取

りましょう。線を引いたりしてもいいですね。日々忙しく頑張っている人ほど、導きの言葉がアンテナに引つかかっても、すぐにその言葉が頭から去ってしまいます。メモを取ることで、ピンときた事柄をしつかり意識することができます。この小さな意識の積み重ねによって心地よさが増えていくのです。

