

リセットマイライフ

RML

Reset My Life

身体の内側から綺麗になるお手伝いをします。
痩せる決断をしたあなたはもうゴールしたも同然です！

準備期間

ダイエットする前の準備期間です。

ストイックに減量もできますが身体への負担が大きくなるので、丁寧に指導させていただきます。

減量期間

本格的に減量を開始します。

目標体重まで体重を落とすとしていきましょう。落ちていく体重毎朝チェックするのが楽しくなっていきますよ！

理想の自分に

減量後に理想の自分になるための貴方だけのエクササイズなどを丁寧に伝授します。

なんでもわがままを押し付けてみてくださいね。

美容特化

『健康 = 美容』

健康と美容に関する様々な知識を身につけていただきます。

おすすめの食事・食材の紹介など日々なにをどれだけ必要か？など

現状維持

理想の身体と過去の身体は異なります。

リバウンドの恐ろしさなどを理解していただき、現状維持をできるための知識を身につけていただきます。



はじめまして。チラシを手にとっていただき誠に感謝いたします。
ダイエットインストラクターの西本ファビオと申します。
私は過去に約 40 kgの減量に成功しました！そこから健康に目覚め健康ヲタクとなりました。『ダイエット = 健康 = 美容』はすべて繋がっているとき気づき、毎日勉強をしていくのが楽しくなっていました。
『ダイエット・健康・美容』に興味のある方は私の元で身体の内側から綺麗になるための貴方の生活習慣に合わせた最高の指導を受けてみませんか？
このチラシを手にとっていただいたことも何かのご縁だと思います。
カフェでもしながら無料でカウンセリングをさせていただきます！
いつでもお気軽にご連絡ください。 RML 代表：西本ファビオ

住所：〒447-0865
愛知県碧南市浅間町 5-45 ラフィーネ新川 306 号室
☎080-5122-3173



Instagram 『FABI_RESET』



LINE:ID 『bio3173ipad』