



私たちがD☆1 ダイエットコンテストを
主催しています。
あなたも一緒に活動してみませんか？



一般社団法人 日本女性痩せ推進協議会



ダイエットコンテスト詳細

◀ D☆1 WEB



エントリー申込

◀ D☆1 公式LINE



◀ D☆1 公式Instagram

ダイエット
成功率が上がる ↗

ダイエットサロン秘伝書 BOOK

5
つの事

この冊子是非売品です。たくさんの方々の想いが詰まって作成していますので、無断でコピーや
第三者に見せたりせず、ご自身だけでご使用していただけたら幸いです。

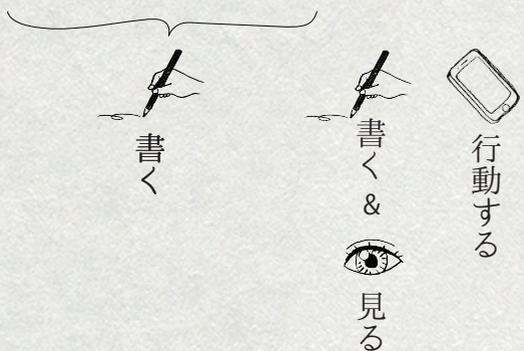
NAME _____

記入開始日 2024. . _____

記入完成日 2024. . _____

＼ダイエット成功率が上がる＼

5つの事



◆ダイエット成功確率を上げる為ここに目標を書きましょう。

身長	現在 体重	体脂肪率	筋肉量
_____ cm	_____ kg	_____ %	_____ kg
	目標 ▼	▼	▼
	_____ kg	_____ %	_____ kg

◆あなたの健康体重を○で囲もう!!

現在の体重 - 健康体重 = 目標マイナス数

_____ kg - _____ kg = _____ kg

身長 cm	これ以下は ちょっと心配 モデル体重	もっとも 病気にならない 健康体重	なんとかお洋服で 隠せれる ぽっちゃり体重	お金と時間が必要 立派な肥満体重	病気と隣合わせ 危険体重
145	39.9	42.0	46.3	52.6	63.1
146	40.5	42.6	46.9	53.3	63.9
147	41.1	43.2	47.5	54.0	64.8
148	41.6	43.8	48.2	54.8	65.7
149	42.2	44.4	48.8	55.5	66.6
150	42.8	45.0	49.5	56.3	67.5
151	43.3	45.6	50.2	57.0	68.4
152	43.9	46.2	50.8	57.8	69.3
153	44.5	46.8	51.5	58.5	70.2
154	45.1	47.4	52.2	59.3	71.1
155	45.6	48.1	52.9	60.1	72.1
156	46.2	48.7	53.5	60.8	73.0
157	46.8	49.3	54.2	61.6	73.9
158	47.4	49.9	54.9	62.4	74.9
159	48.0	50.6	55.6	63.2	75.8
160	48.6	51.2	56.3	64.0	76.8
161	49.2	51.8	57.0	64.8	77.8
162	49.9	52.5	57.7	65.6	78.7
163	50.5	53.1	58.5	66.4	79.7
164	51.1	53.8	59.8	67.2	80.7
165	51.7	54.5	59.9	68.1	81.7
166	52.4	55.1	60.6	68.9	82.7
167	53.0	55.8	61.4	69.7	83.7
168	53.6	56.4	62.1	70.6	84.7
169	54.3	57.1	62.8	71.4	85.7
170	54.9	57.8	63.6	72.3	86.7
171	55.5	58.4	64.3	73.3	87.7
172	55.8	59.1	65.1	74.2	88.7
173	56.8	59.8	65.8	75.0	89.7
174	57.5	60.5	66.6	75.9	90.8
175	58.2	61.3	67.4	76.8	91.9
176	58.9	62.0	68.1	77.6	92.8
177	59.5	62.7	68.9	78.5	93.9
178	60.2	63.4	69.7	79.5	95.0
179	60.9	64.1	70.5	80.4	96.1
180	61.6	64.8	71.3	81.3	97.2
181	62.2	65.5	72.1	82.2	98.3
182	62.9	66.2	72.9	83.1	99.4
183	63.6	67.0	73.7	84.0	100.5
184	64.3	67.7	74.5	84.9	101.6
185	65.0	68.5	75.3	85.8	102.6

◆健康的に体重を落とす

1ヶ月で落として良い体重の目安は体重の5%です。
 仮に60kgの人だと1ヶ月で3kg落ちたら、凄く落ちている計算になるのです。
 もしそれ以上落ちている場合は筋肉量が落ちていたり、水分量の不足で落ちている可能性が非常に高いです。

あなたが1ヶ月で落としても良い体重は
 現在の体重 _____ kg × 0.05 = _____ kg

◆停滞期が訪れるタイミング

停滞期に入るタイミングは、体重が5%前後落ちた段階が目安です。
 例えば60kgの方の場合、5%の3kgほど体重が落ちた段階で停滞期に入ると知っておきましょう。 おおむね2週間から1ヶ月続きます。

◆目標体重のグラフを書いてみよう

目標体重は青で、【最終報告締切日】と【コンテスト当日】に赤ラインを入れ、実際の体重も書き込んでみよう。

例：D子さん
 162cm/60kgで、目標52.5kgの場合



3

ダイエット
成功率が上がる➤

- ◆ コンテスト会場と一緒にいくパートナーの名前を書いてみよう。
当日、その方へ伝える感謝の気持ちをここに綴ってみよう。

お名前

感謝の気持ち

4

ダイエット
成功率が上がる➤

- ◆ あなたがダイエットを心に決めた具体的な内容を書き綴っておこう。
そして気持ちが薄れないように毎日見てみよう!

5

ダイエット
成功率が上がる➤

- ◆ コンテストへの意気込みを具体的に書いてD☆1のFacebookコミュニティにあげてみよう。
 - ・ 意気込みや目標
 - ・ 今日食べた物の写真と一言
 - ・ 良かった事や気づきの共有
 - ・ 少しでも結果が出たことや前向きな姿勢を褒め称え合おう



エントリー者限定の
Facebookコミュニティです▶



「ダイエット宣言」することで成功率がアップする

ダイエットに失敗する人の多くは、1人でダイエットを始めて、1人でひっそりと諦めます。ダイエットすることを誰にも伝えてないので、途中でやめてしまっても、誰も気付かないし、責められることも呆れられることもありません。

つまり、最初から逃げ道が用意されているのです。

「ダイエット宣言」には、周りに応援してもらおう環境を整えるとともに、自分で逃げ道を封じる意味があります。

協力をお願いする身近な人に対して宣言するのはもちろんですが、身内の場合は、失敗しても「また失敗したね」と言われるくらいで本人も慣れっこになっていることがあります。

だから、おすすめはSNSで「今日からダイエットをやって、〇ヶ月後に〇〇キロ痩せます」と発信することです。

そこで、D☆1のFacebookコミュニティを立ち上げさせて頂きました。

日々のダイエット日記を書いて、みんなで目標達成いたしましょう。

ダイエット成功者の妄想〈劇場版〉

具体的にイメージできた人が目標を達成しているのをご存知ですか？
あなたもぜひ一緒に取り入れて見て下さい♡

あなたは2024年D1ダイエットコンテストのファイナリストです。
コンテスト当日、興奮と緊張で若干 睡眠不足のあなたは、朝目覚めて家族、彼氏、彼女にこう言われます。

「お母さん、お父さん、今日は頑張ってるね！」
「私たちも応援に行くからね！」
「ずっと頑張ってきたの見てるから絶対大丈夫よ！だって綺麗に、カッコよくなってんだもん。」

最高の気持ちで家を出たあなたは会場へ到着します。

セントレジスホテル
大阪の一等地に佇む五つ星の最高級ホテル。
また、あなたに緊張が走ります。
『私なんかこんな舞台に立って大丈夫かな…』でも、思い出すんです。
家を出る時に背中を受けた大きな声援と、今日までやり遂げたボディメイクの日々を。

『大丈夫！やる事はやったんだもの。』
震える足で会場に向かったあなたは、大勢のスタッフに歓迎されて早速コンテストのスタンバイ。この日の為の衣装に身を包み、目を開けた瞬間、鏡の中には映画の主演女優、主演男優。

いよいよコンテストが始まり、次はあなたの番。汗ばむ手をぎゅっと握り締めゆっくりと足を進めるあなた。会場の大歓声に負けじと聞こえてくるパートナーの声。

「頑張ってるー！」
「すっごい綺麗！」
「カッコいいー！」

自分を突き動かした思い、ここに至るまでの過程、応援者への感謝の気持ちを伝え切ったあなた。
舞台は暗くなりドラムロールが響きます。

『まあ、やる事はやったし、舞台上がられただけでも…』そう何度も自分に言い聞かせる度に汗ばむ手…

そして…呼ばれるあなたの名前。

何が起きたか分からないあなたを会場の大歓声と無数のフラッシュが包みます。その声にかき消されまいと聞こえてくるパートナーの声。
「おめでとうー！」
「やったねー！」

大きなトロフィーと100万円のパネルを手にながら、自然と溢れる涙を拭おうとせず、支えてくれた家族や仲間に感謝の気持ちでいっぱいなあなた。やり遂げた自分を誇らしく思うあなた。そうして最高の1日は幕を閉じます。

翌日、あなたは生配信を見ていたいろんな人に言われるんです。
家族、彼氏、彼女、友達、社長、同僚…
「めちゃくちゃ素敵だったよー！」
「最高に輝いてたよ！」
「すごいねー！一躍有名人やん！」
「正直、優勝するとは思ってなかったけどやればできるんやねー！」
「俺も、私も何か始めよっかなー…」

周りの祝福に照れながらも誇らしいあなたは更に次第に言われるんです。
「最近、笑顔が多くなりましたよね？」
「仕事、すごく調子良さそうですね！」
「服のテイスト変わりました？めちゃめちゃカッコいいですね！」
「そんな事もやってるんですか？最近、めちゃくちゃアクティブですね！」

そうして、あなたは噛み締めます。
今の私はあの時の私とは確実に違うと。
思い切ってエントリーして本当に良かった！

さあ、文字通り身も心も最高に素敵になったあなたは、2025年どのような新しい1歩を踏み出すのでしょうか…？

