A decorative border of pink flowers and leaves surrounds the text. The flowers are stylized with five petals and a central yellow dot. The leaves are small and pointed.

コウツ式体質改善
ダイエット
効果実感アンケート調査

＊はじめに

【推奨環境】

このレポート上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の AdobeReader をダウンロードしてください。(無料)

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

【著作権について】

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。
下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このレポートの著作権は作成者に属します。

著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

もくじ

＊効果実感アンケート（サポート SNS より一部抜粋）	4
コウツ式実践者 1	5
コウツ式実践者 2	6
コウツ式実践者 3	7
コウツ式実践者 4	8
コウツ式実践者 5	9
コウツ式実践者 6	10
コウツ式実践者 7	11
コウツ式実践者 8	12
コウツ式実践者 9	13
コウツ式実践者 10	14
コウツ式実践者 11	16
コウツ式実践者 12	17
コウツ式実践者 13	18
コウツ式実践者 14	19

＊効果実感アンケート(サポート SNS より一部抜粋)

コウヅ式購入者さんに

下記の3点についてアンケートを実施しました。

質問1

体質改善の効果を感じたのは実践してから何日目くらいですか？

質問2

具体的にどのような体質改善効果が得られましたか？

質問3

体重が落ち始めたのは実践してから何日目くらいですか？

これらをサポート SNS 内にて書き込んでいただき、
その内容を一部抜粋して掲載したのが当レポートです。
検討の際の参考にしてください。

コウツ式実践者 1

43 歳 事務職

開始時 157cm 46kg

**20年悩んでいた慢性便秘が解消されました
ウエストは59センチまで絞れ、ヒップも小さく
なって1月たらずで凄い効果が出ています**

■ 質問1

体質改善の効果を感じたのは実践してから何日目くらいですか？

12日目です。

食べすぎたと反省する日が多いのに成果がしっかり出ています。

■ 質問2

具体的にどのような体質改善効果が得られましたか？

20年慢性便秘で悩んでいたんですが解消されました。

驚きです。

むくみが生理2週間前からひどくてお腹はパンパン、脚もむくみがひどく靴下の跡がくっきりついていたのにむくみにくくなっています。

体重は3kg弱落ちてサイズダウンもしてきているので凄く嬉しいです。

ウエストは今朝測ってみると59センチまで絞れていましたよ。

ヒップも小さくなって1月たらずで凄い効果が出ています。

■ 質問3

体重が落ち始めたのは実践してから何日目くらいですか？

翌日から少しずつ落ちていきます。

食べすぎだったことがよく解りました。

コウツ式実践者 2

41 歳 歯科助手

開始時 154cm 66kg

3日目くらいから体が調子いいというか
何かが違ってきている感じがしました。
ジーンズが少しゆるくなってきました。

① 食事を変えたのと
半身浴を始めて3日位から体が調子いいというか
何か違ってきている感じがしました。
② 半身浴のせいか
肌がしっとりしてきました。
③ 2日目に1kg減りましたが、その後は変わっていませんが、ジーンズが少し
ゆるくなってきました。

出産を機にず～～～っと
太っているので、ときかく
代謝が悪いので
気長に焦らず体質改善して
いきたいです ♪

コウツ式実践者 3

27 歳 事務職

開始時 156cm 52kg

1 週間くらいして肩こりが軽くなってます
吹き出物が出来にくくなったし、目の下の
クマもなくなった、と彼に言われました。

■ 質問1

1週間位してからだと思います。

このダイエット初めて一番に感じたことは肩こりが軽減してるかも？ってことです^^
事務職でパソコンと向かい合っている為常に重かったから嬉しかったです^v^

■ 質問2

・肩こりは常に感じていたのですが、肩回しや肩ストンをするようになってからは軽くなってます^^

・便秘は徐々に改善しつつあります(でもまだ毎日とは出ないのでこれからに期待!!かな^^;))

・20歳を過ぎたときから吹き出物やにきび後にずっと悩んでいたのですが、だいぶ良くなってきました☆吹き出物が出来にくくなってきたし、目の下のクマもなくなった、と彼に言われました^^まさに「肌がトータルになった」ですかね(笑)
もっとトータルになるぞ~☆☆

・体が水を欲している感覚があり、自ら水分を補給するようになった

■ 質問3

日記を読み返していたら、1週間目位してから徐々に体重が落ち始めてました。

コウツ式実践者 4

25 歳 相談員

開始時 155cm 53kg

3日目くらいから眠りの質が改善され、
だいたい毎日400gずつ減り始めました
排便がとてもスムーズです！

◆質問1

以前は毎日毎日コーヒーを飲んでいただけ、眠りが浅く目覚めが悪かったのですが、体質改善ダイエットを始めてからは3日目くらいから熟睡できるようになり眠りの質が改善されました(〇〇)

◆質問2

体質改善ダイエットを始めて2週間目くらいに最近肌がキレイになったねと言われました(〇〇)♪
朝起きてすぐ白湯を飲むことで排便がとてもスムーズです！

◆質問3

3日目からだいたい毎日400gずつ減り始めました☆外食や食べすぎで戻ったりしてありますが(〇〇)半身浴をすれば翌日の朝は確実に400g落ちてるみたいです(〇〇)♪

日記をつけたり皆さんの日記を見せていただくことでやる気が出るし楽しくダイエットできるのでいいですね～(〇〇)今後ともよろしくお祈いしますm(〇)m☆

コウツ式実践者 5

14 歳 中学生

開始時 155cm 56kg

**排便がとてもスムーズになりました。
いまでは食べ過ぎても、
朝にはだいたい600g位減っています！**

■ 質問1

遅めかも知れませんが15日目くらいです^^

■ 質問2

排便がとてもスムーズになりました。あとはニキビが少し減りました！
便秘が治ったって言うても良いんですよね。とても嬉しいです！
今では毎日の排便が日課になっているくらいです！

■ 質問3

2日目からですね。いまでは食べ過ぎても、
朝にはだいたい600g位減っています！
今では55kg代をキープできるようになってきたようで嬉しいです！
毎日体重計に乗るのが楽しみで仕方なくなりました。

コメントをいただいたり日記で「あー、食べ過ぎたな」と思うことが出来たりして、
とても楽しいです。最近元気が出ないときがあったりしている。実行できない
時がありますが、それでもきちんと体重は減っている。これからも頑張っていこうと思います。
今後ともよろしくお願いいたします。

コウツ式実践者 6

27 歳 事務職

開始時 150cm 48kg

寝るときに体が冷えにくくなった。

運動でなかなか痩せられなかった期間を

考えると良いペースで減ったと思います

■ 質問1

2週間位経ってから。

■ 質問2

牛乳・ヨーグルトなしでも便秘にならなかった。
寝るときに体が冷えにくくなった。

■ 質問3

100日目位。

・コウツ式始める前に、1年半くらい週4～5日ペースでジムに通い続けて、
51kg→49kg。(頑張ってもあまり減らないことを実感)
・7日間の無料セミナーを読んで、出来ることを取り入れつつ、
購入を迷っている2週間で49kg→48kg(購入決意)
・正式にスタートしてから100日目位の時点で、48kg→46kg
運動でなかなか痩せられなかった期間を考えると、コウツ式やり始めてから
良いペースで減ったと思います。

コウツ式実践者 7

35 歳 会社員

開始時 162cm 52kg

出産後約 2 年経ちますが、
初めて自然に生理がきました。
実践翌日は下腹ポッコリが減っています

質問1

1ヶ月半くらいです。

質問2

出産後約2年経ちますが、初めて自然に生理がきました。

質問3

食生活が未だ乱れがちなのであまり体重に変化はありませんが、コウツ式を取り入れた翌日は下腹ポッコリが減っています。

コウツ式実践者 8

42 歳 主婦

開始時 152cm 48kg

**便秘が改善され、
薬は一切要らなくなりました。
1 か月に 1 キロのペースで減っています。**

■ 質問1

肢のリンパマッサージを始めて3日後くらいに、締まった感じがしました。

■ 質問2

便秘が改善されました。便秘薬を飲まなければ、出なかったのが、薬に頼らず出るようになりました。毎日ではありませんが、ためしてナットクのおかげもあって、薬は一切要らなくなりました。

■ 質問3

1ヶ月後に減り始めました。

始めて2週間後にアドバイス申請をして、食べ過ぎを注意されそれから食べる量が減り、1か月に1キロのペースで減っています。

コウツ式実践者 9

36 歳 主婦 & パート

開始時 155cm 55kg

肌も顔も体もすべすべになった。
3週間くらいで夫から「やせたね～」
と言われはじめました

■ 質問1

体質改善の効果を感じたのは実践してから何日目くらいですか？

→2週間目くらいです

■ 質問2

具体的にどのような体質改善効果が得られましたか？

→①半身浴効果で肌が顔も体もすべすべになった

②おなかのポッコリが改善してきた

③リンパ体操で脚のむくみが改善した

④よく眠るようになった

■ 質問3

体重が落ち始めたのは実践してから何日目くらいですか？

→2週間目くらいです

じわじわと少しずつですが、減ってきました

3週間くらいで夫から「やせたね～♪」と言われはじめました

何年もいろんなダイエットでリバウンドを繰り返してきたし、年齢的なことを考えても体重の減少には時間がかかると思っています。まずは体質改善！ですよね。
体質改善できれば、自然と体重減少もついてくると信じて、楽しみながらやっっていこうと思っています♪

コウツ式実践者 10

27 歳 システムエンジニア

開始時 160cm 96kg

全部は実践していないのに、1 日目から
徐々に体重が減って驚いています
間食がほとんどなくなったのがいいかも。

■ 質問1

体質改善の 効果を感じたのは実践してから何日目くらいですか？

全部は実践していないのに、
1 日目から徐々に体重が減っていて驚いています…

毎日日記に書くため間食がほとんどなくなったのがいいかも。
会社帰りどうしてもおなかすいてパンやお菓子を買っていたのですが、
日記に書くことを考えると…そういうのほとんどなくなりました。

あまり不規則な生活していた 自覚は無いんですが。
仕事で環境変わったことも少し 影響あるかも…
(以前は仕事が精神的に辛く、甘いものとか 食事で発散していたので;)

■ 質問2

具体的にどのような体質改善効果が得られましたか？
※「便秘が治った」「頭痛やめまいが治った」、「肌がトータルウルルになった」
など 効果を感じたものを、いくつでも挙げてください。

シャワーで済ませていたお風呂を半身浴で30分以上入るようになったせいか
夜は体がずっとほかほかして寝つきがよいです。
気持ちよくお布団に入れますね。

便秘はもともとからそんなにしていなかったけど、
前よりスムーズに出るようになったかな。

■質問3

体重が落ち始めたのは実践してから何日目くらいですか？

次の日からちょっとずつ…

なぜか1週間で2キロも痩せた。

もとがありすぎなせいもあるかもしれないけど

毎日しっかりご飯食べてるのに驚きです。

朝晩控えるとかほとんどしてないのに；

コウツ式実践者 11

38 歳 営業事務

開始時 163cm 56kg

**実践翌日に 2kg くらい落ちて、
便秘が治りました。
ほぼ毎日お通じがあります。**

■ 質問1

体質改善の効果を感じたのは実践してから何日目くらいですか？

翌日です。

■ 質問2

具体的にどのような体質改善効果が得られましたか？

※「便秘が治った」「頭痛やめまいが治った」、「肌がトウルトウリになった」
など効果を感じたものをいくつでも挙げてください。

便秘が治りました。ほぼ毎日お通じがあります。

■ 質問3

体重が落ち始めたのは実践してから何日目くらいですか？

翌日です。ちょうど生理がはじまったせいか、2Kgくらい落ちました。
今は落ちたままを維持しています。

コウツ式実践者 12

40 歳 専業主婦

開始時 162cm 66kg

**生理前の腰痛やイライラ、生理痛が
ほとんどなく驚いてしまうくらいです
1ヶ月と10日くらいで約3キロ減です**

■ 質問1

体質改善の効果を感じたのは実践してから何日目くらいですか？

A. 一ヵ月後です。

■ 質問2

具体的にどのような体質改善効果が得られましたか？

A. 疲れやすいのは相変わらずですが、程度が軽くなった気がします。あと、以前は生理前にどーんと腰が痛くなったり、イライラしたりしてましたが、それが殆どないです。生理痛も一日目に少しあるだけで、あとはほとんどなくなったので、「あれ？ そういえばあったんだっけ？」と驚いてしまうくらいです(笑)

■ 質問3

体重が落ち始めたのは実践してから何日目くらいですか？

A. これも一ヵ月後くらいです。今は開始時から1ヶ月と10日くらいで約3キロ減ですが、ちょっと食生活が乱れて増えても、1、2日で元にもどるようになりました。

コウツ式実践者 13

35 歳 主婦

開始時 161cm 45kg

むくみがスッキリ

不眠症が改善！毎日ぐっすりです

毎日体重計に乗るのが楽しみです

質問1

二週間くらいから♡

質問2

半身浴、リンパマッサージでむくみがスッキリ💖

不眠症が改善！毎日ぐっすりです👍👍👍

体のだるさもましになり、毎日元気な動けるようになりました💖

ダイエットだけでなく体が元氣になっていくのを感じています💖

質問3

二週間くらいから、体重、体脂肪に変化がありました♡

20日が経ちましたが、また減りました👆👆👆

毎日体重計に乗るのが楽しみです♡

コウツ式実践者 14

48歳 自営業

開始時 151cm 62kg

おなかいっぱい食べても
順調に体重もサイズも落ちています
食事を思い切り楽しめるようになりました

■質問1

20日過ぎくらいからです^^


■質問2

一番の悩みだった浮腫みが減ってきました！
不定期に2~3kgもむくんでいたもので、少し体重が落ちてても
また振り出しに戻るようで落ち込んでいたのですが、浮腫ん
も1kg以内になってきました。
半身浴でも、短時間で汗が出るようになったり食べ過ぎても
夜を控えると次の日に体重が落ちていたり、代謝がUPし
ているようです(*^▽^*)
先生からのアドバイスもあり、できるだけ動こうと万歩計の
歩数を増やすのが楽しみになりました。
また、体が軽くなったのでより動きやすくなってきたみたい
です(*^^)

■質問3

最初に体重が落ち始めたのは4日目(-0.7kg)です。
それからUP~DOWNしながら現在103日目で生理前で
(-4.6kg)ですが、(-5.4kg)まで落ちています^^

最初は、外食や娘達との食事が怖かったけど、SNSを見ていて
皆との食事は思い切り楽しめるようになりました。
娘の所にいるときは、ケーキを食べることも何度かありましたし、
旧友とランチでお腹いっぱい食べたこともありましたが、順調
に体重もサイズも落ちていきます。
コウズ式の生活が習慣になってきているので、食べ過ぎや外食
の後も引きずることはなくなりました^^
このまま、地道に目標体重をクリアしたいと思います^^
これからもよろしくお願ひします<_>



コウヅ式体質改善ダイエット（2010年6月30日販売一時終了）

<http://koudusiki-diet.com/>

