

# Diet



L+R



## 色のご提案

色の波長は人それぞれ脳が反応する波長が違います。  
やせる色は自分に合った波長を持つ色を身体部位ごとにも違います。  
身体部位に色と波長を使って代謝が上がる理論を基にダイエット  
を提唱します。



## 色の使い方

Color Passport 診断⑥と⑦の色の靴下をはいて寝る  
左足には⑥の色の靴下を、右足には⑦の色のくつ下をは  
いて寝るだけで、ダイエット効果を得られます  
人それぞれに誤差はありますが、30日間～60日間で  
約1.5kgのダイエット効果が寝るだけで出来  
れば、チャレンジする価値はあります

就寝前30以内にコップ一杯約200ccの水を必ず飲んで下さい