

子どもの能力が覚醒する食事法：食べる筋トレ

食べる筋トレ MASTER CLASS

食べる筋トレ THE PROFESSIONAL 募集要項

食べる筋トレプロデューサー ギール里映



有機栽培
ザ・オーガニック
GEALE'S
The Organic Shop
* 有機野菜 自然栽培の
お米、お野菜
* 福の神やイノチマシ
にも守られた食料
* 美味しいモノ 色々

私には、

宝物

**があります。
それは…**

息子の マシユ

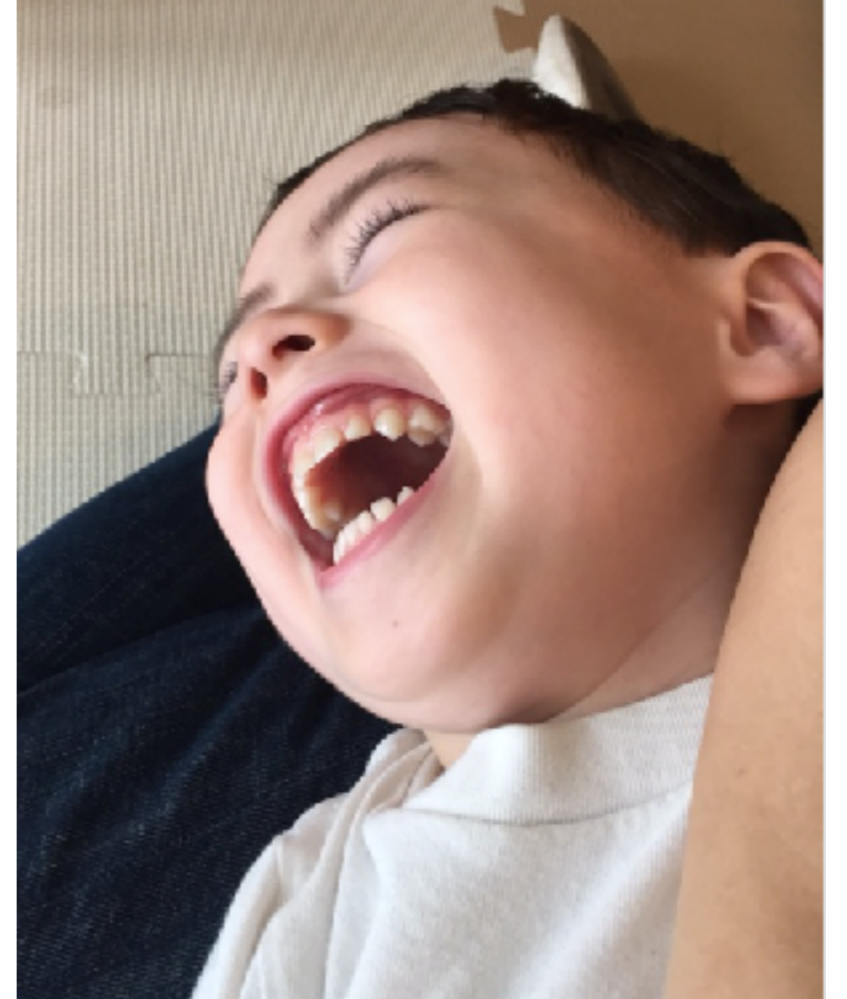


私の夢は



マシユーが健やかに育ち
愛を届ける存在になること

私の夢は



マシユーと
マシユーを助けてくれる友だちが
わくわくするような未来をつくる
存在になること

そんな子どもたちが増えたら、
社会が、世界が
健やかにになる。



それが私の夢なんです

なぜ今、『食べる筋トレ』が求められているのか？

～こどもの持っている能力を**完全開花**するための最強手段～

こどもに、最高の人生を歩ませたいー

そう願い、ありとあらゆる勉強や習い事をさせ、
こどもには学びと遊びの場をできるだけ提供しようとして
いるにも関わらず、

塾に、英語に、サッカーに、水泳…
学ばせれば学ばせるほど、ほんとにこれで、いいの？
まあまあ楽しそうにはしているけれど、
うちの子の能力って、

本当にこんなものなの？

本来ならば、学べば学ぶほどこどものチカラになり、
ますます自信をもって前に進めるこどもが増える
はずなのに、なんだかうちの子、集中力なくない？
やる気なくない？好奇心なくない？

こどもにどれだけの学びやチャンスを与えても、
それらを受け取って自分のものにしていくためには、
ココロとカラダが必要です。

こどもの持って生まれた能力をを、最強に覚醒させること
ができる食事のプログラム、それが「食べる筋トレ」。

その目的を一言でいうならば、
勉強もスポーツも習い事も、
何事にも全力で取り組むことができるココロとカラダを、
ただ食べるだけで作り出し、
こどもたちの未来を、誰よりも輝かしいものにする事。

この「食べる筋トレ」で、
あなたはこどもの能力を覚醒し、
かつ自信をもって子育てに取り組めるお母さんにな
ることが可能です。

子どもたちに『最高』の未来を手渡すために

トコトンがんばることができる丈夫で強靱なカラダ
少々のことではへこたれない、強くて優しいココロ
自分から積極的に考え抜くことができるアタマ

それらを創っているもの、それは、**毎日食べる食事**です。

子どもたちが本来持っている能力を120%開花させ、
大きな夢を描いて、それに向かって突進することができるようになるために

子どもの能力を覚醒させる食事

それが、

食べる筋トレ

です。

**食べる筋トレで
こんな成果がありました**



こどもの夢がかなって 空手の日本代表に 選出されました！

片山香代さん

愛知県在住 40代



**こどもはしょっちゅう
風邪をひくもの
という概念が
くつがえりました！**

**中根瑤子さん
東京都在住 30代**



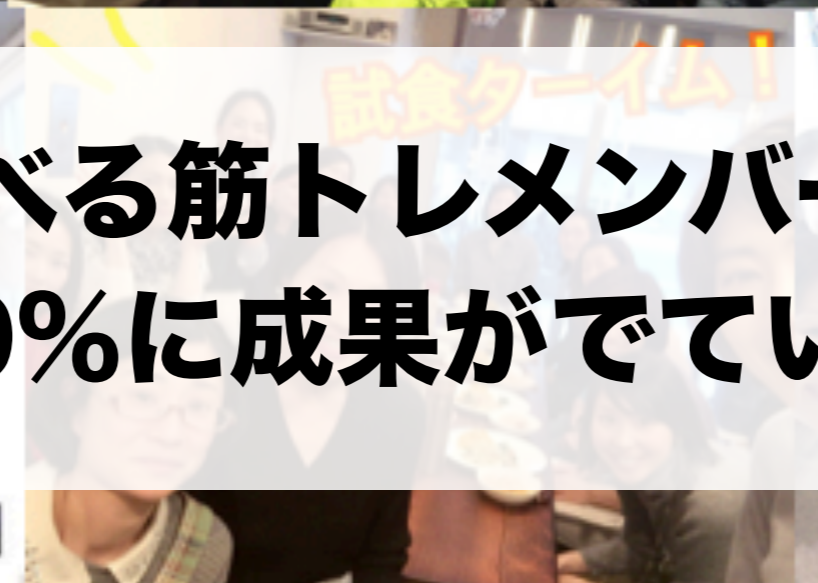
**筋金入りの偏食息子に
手を焼いていた
管理栄養士、
子育てに自信と笑顔を
持てるようになりました！**

**佐々木亜矢子さん
神奈川県在住 30代**





食べる筋トレメンバーの
100%に成果がでています



**そんな成果を、
次はあなたが創り出していくために…**

3つのタイプの方別に、
2つのルートをご用意しました。



食べる筋トレはあなたの食事の基本軸 3つのタイプの方にぴったりのプログラムです。

タイプ1：まずは自分のこどものために、食事の軸を手に入れたい！



まずは食事の軸を自分で学び、家族に活用したい。
＜お子さんのいらっしゃるお父さん、お母さん＞

タイプ2：自分の周りのこどものために、学びたい！



自分のお客様に食べる筋トレを伝えることで、
今までの仕事に付加価値を提供することができます。
＜子どもに関わる保育士、幼稚園教諭、看護師、栄養士 など＞

タイプ3：食べる筋トレ・インストラクターになりたい！



日本初『食べる筋トレ・インストラクター』として、日本に食べる筋トレを
広めていきたいと願う方
＜食事が何よりも大事と考える起業家、もしくは起業希望者＞

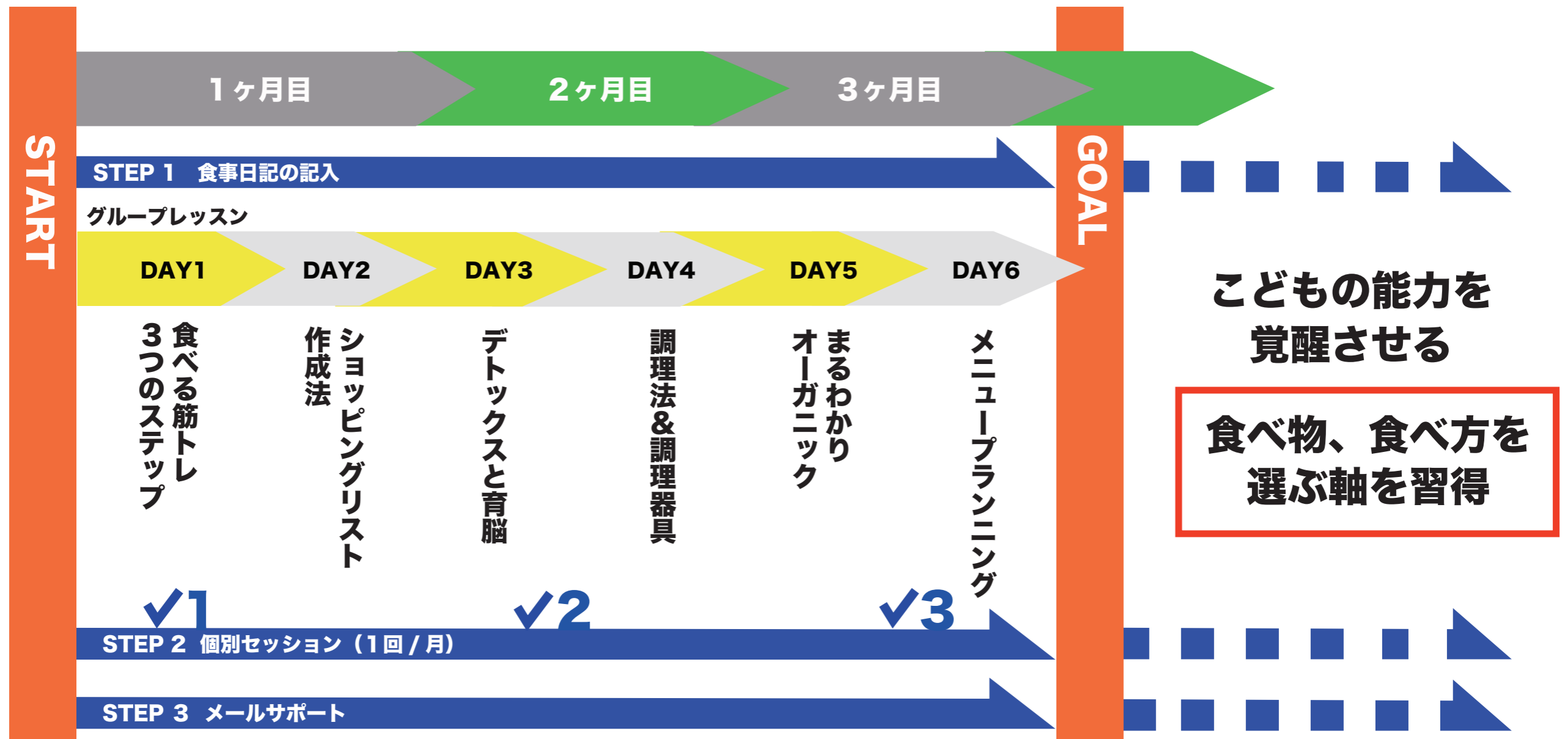
**タイプ1：
まずは我が子のために
学びたい**

食べる筋トレ MASTER CLASS



食べる筋トレマスタークラスの流れ

～食べる筋トレは3ヶ月間～



*グループプレッスンはどの回からも参加可能

*欠席の場合は振替あり (最長6ヶ月以内)

食べる筋トレの6つのメソッド

～3ヶ月で身につき、子どもが生まれ変わる！～

簡単！無理のない 移行メソッド

食べないほうがいいもの、
どうやったらやめられる？

1

子どものための 食事メソッド

成長期の子どもの
カラダの軸をつくる
食べ方とは？

2

困ったときの リカバリメソッド

侮ってはいけない
食材のチカラ。
困った時はコレ

3

もう迷わない ショッピング メソッド

味、見た目、栄養価、
子どもが育つ
最善最高の食材をゲット！

4

育脳クッキング メソッド

体の要、
脳を育み育てる
食材が生きる調理法

5

シンプルクッキング メソッド

忙しいワーキング
ママでも楽にできる、
続けられる！

6

料理が苦手でも大丈夫？

きらきらレシピやキャラ弁はいらない！
特殊な食材 も使わない！

食べる筋トレで学ぶことは

食育講座では教えない

子どもを最強にする食材の選び方

お料理教室では学べない

ご飯作りが楽になる調理法

大事なことは

✓ 美味しい！ そして ✓ 簡単！

だからこそどんなに不器用な方でも
仕事に、育児に忙しい方でも
簡単に取り入れられ、
続けて行くことができるのです。



なぜ食事がそこまで大事？

勉強、スポーツ、習い事。

まだ見ぬ世界への扉を開く新しい体験、
ココロが感動で震えるような経験は
こどもにとって絶対不可欠。

しかしそれができるのも
ココロとカラダという基本の軸があるから。

いくらやっても成果がでないのは、
つまりザルで水を汲んでいるようなもの！

普通に食べているだけでは、病気になる時代。

カラダが快適でマインドがシャープだからこそ、
毎日楽しく遊び学べるし、学習の効果も期待
できるのです。



カラダって、
食べものでできてるんだね！

始めるなら早いほうがいい



ゴールデン エイジ

(9~12歳)
脳が柔軟で、
こどもの力が
最大限に伸びる
時期！

プレゴール デンエイジ

(2~8歳)
脳の80%が
完成！

3歳まで

3歳までに覚
えたことは死ぬ
まで忘れない

1歳ごろ

脳の成長が
ピークを
迎える

胎児期

受精卵～出産まで
カラダの元が
作られる時期



こどもの味覚は3歳までに作られ、
10歳までには脳の8割が完成します。
この時期に形作る土台の強さが、
一生を支えるカラダとココロの基盤になります。



講座概要 **—いつからでも始められる！—**

- ✓ **食べる筋トレマスタークラスは3ヶ月間、月2回（合計6回）の講座です。
（振替可能、最長6カ月）**
- ✓ **第1、第3土曜日、 11:00～16:00**
- ✓ **クッキングレッスン、試食ランチ、レクチャー、ワーク**
- ✓ **月1回の個別コンサルティング付き
食事日記に基づき、食事の改善点・改良点をチェックし、
ケースごとに徹底サポート。**
- ✓ **困った時にはすぐに訊ける！メールサポートは随時OK**
- ✓ **皆さんとともに成長します！講座をよりよいものにしていくために、
カリキュラムが変更になることがあります。**



DAY1

What is 食べる筋トレ？

～ココロとカラダを創る3つのステップ

＜自己紹介と前回からの経過報告シェア＞

＜調理実習＞

ご飯もの、汁もの、おかず（1品）

本日の逸品：砂糖を使わないスイーツ

＜ランチ：試食タイム＞

交流しながら、フリーディスカッション

＜レクチャータイム＞

ココロとカラダを創る、

シンプル3つのステップの考え方

＜食材focus＞

甘味料（砂糖？糖質？甘いもの大解剖）



DAY2

ショッピングリスト作成法

～食材は質が9割。何を、どこで、どう選ぶ？

<自己紹介と前回からの経過報告シェア>

<調理実習>

ご飯もの、汁もの、おかず（1品）

本日の逸品：豆乳、米乳、アーモンドミルク

<ランチ：試食タイム>

交流しながら、フリーディスカッション

<レクチャータイム>

もう迷わない！食材選びの基本軸

マイショッピングマップ作成

<食材focus>

乳製品（牛乳は○かXか？）



DAY3

**肝心要のデトックス！食べちゃったら仕方ない！
～食べちゃったら仕方ない、ちゃんと出せばいいんです。**

<自己紹介と前回からの経過報告シェア>

<調理実習>

ご飯もの、汁もの、おかず（1品）
本日の逸品：ブレインフード

<ランチ：試食タイム>

交流しながら、フリーディスカッション

<レクチャータイム>

腸は第二の脳、
デトックス食材は脳を育む。

<食材focus>

味噌（ほんまもんのパワーを知る）



DAY4

これだけで料理の腕があがる！

～あなたの知らない調理器具&調理方法あります

<自己紹介と前回からの経過報告シェア>

<調理実習>

ご飯もの、汁もの、おかず（1品）

本日の逸品：簡単漬物、プレスサラダ

<ランチ：試食タイム>

交流しながら、フリーディスカッション

<レクチャータイム>

〇〇だけの調理法

本当に使える調理器具

<食材focus>

漬物（生、発酵、酵素まるわかり）



まるわかりオーガニック

～国産は安心？子どもに食べさせたい安心食材

<自己紹介と前回からの経過報告シェア>

<調理実習>

ご飯もの、汁もの、おかず（1品）

本日の逸品：失敗ゼロの玄米炊飯

<ランチ：試食タイム>

交流しながら、フリーディスカッション

<レクチャータイム>

有機≠無農薬

本当はどうなの？最新食材事情

<食材focus>

玄米（米、うどん、パンの食べ方）



楽するためのメニュープランニング ～たったこれだけでよかった！ご飯作りが楽になる

<自己紹介と前回からの経過報告シェア>

<調理実習>

ご飯もの、汁もの、おかず（1品）
本日の逸品：簡単重ね煮味噌汁

<ランチ：試食タイム>

交流しながら、フリーディスカッション

<レクチャータイム>

ご飯とお味噌汁で充分！これで困らない
シンプルメニュープランニング

<食材focus>

野菜&海藻（子どもがキレイな…）



タイプ2、タイプ3：
食べる筋トレを伝えたい

食べる筋トレ THE PROFESSIONAL



食べる筋トレプロフェッショナルとは？

自分の軸で正しく食事を判断し、
子どもの能力を覚醒することができるお母さんを育成する
インストラクターが
食べる筋トレプロフェッショナル。

食事のチカラを使いこなし、
自分を最高の状態に引き上げることができる、
そんなことが自分でできるようになるお子さんを育てる
お母さん達を育成・応援するための
超実践型インストラクター養成6ヶ月集中プログラム、
それが
「食べる筋トレThe Professional」

私が入脈ゼロ、資金ゼロ、実績ゼロから築き上げた、

**年商1000万円達成の
全ての実践マニュアルと、
その戦略の答えをあなたに
ご用意しました。**



では早速

**あなたのビジネスを加速させる
【食べる筋トレマニユアル】を
ご覧ください。**



【食べる筋トレマスタークラステキスト】と 【食べる筋トレマニュアル】



全6回食べる筋トレマスタークラスを指導するために必要な**食の知識**を全網羅したマスタークラステキスト

食べる筋トレインストラクターとしてお客様に選ばれる**ビジネス**を構築するための必勝ルート・バイブル

これらを手に入れることで、ブレない食事選びの軸、そして迷わないビジネスの方法の両方が全てわかります。

食べる筋トレマスタークラステキストとは？



DAY1 ココロとカラダを創る3つのステップ

DAY2 ショッピングリスト作成法

DAY3 肝心要のデトックス（腸と脳）

DAY4 これだけで料理の腕があがる調理法

DAY5 まるわかりオーガニック

DAY6 楽するためのメニュープランニング

食べる筋トレマスタークラス（全6回）を習得し、それを伝えられるようになるための知識を習得していきます。

*** 東洋医学＜陰陽五行論＞に基づいた食の知識**

*** 東洋医学望診法**

*** 現代栄養学の基礎知識**

*** こどもの成長に特化した食べ方の知識**

*** いざという時のための手当て法**

を学んでいきます。

食べる筋トレマニュアルとは？



- DAY1** 3秒で共感され15秒で仕事が取れる
セルフプロモーションと名刺
- DAY2** 暗闇のカラスからの脱却<WEB編>
- DAY3** 暗闇のカラスからの脱却<リアル編>
- DAY4** 魅せるプロフィール作成術
- DAY5** 自分ビジネス設計大作戦
- DAY6** 見込み顧客はどこにいる？
顧客ファン化オペレーション

ビジネスに必要な3つの軸

***売るものを作る *売る場所を作る *お客様を作る**

ビジネスの7つの教え

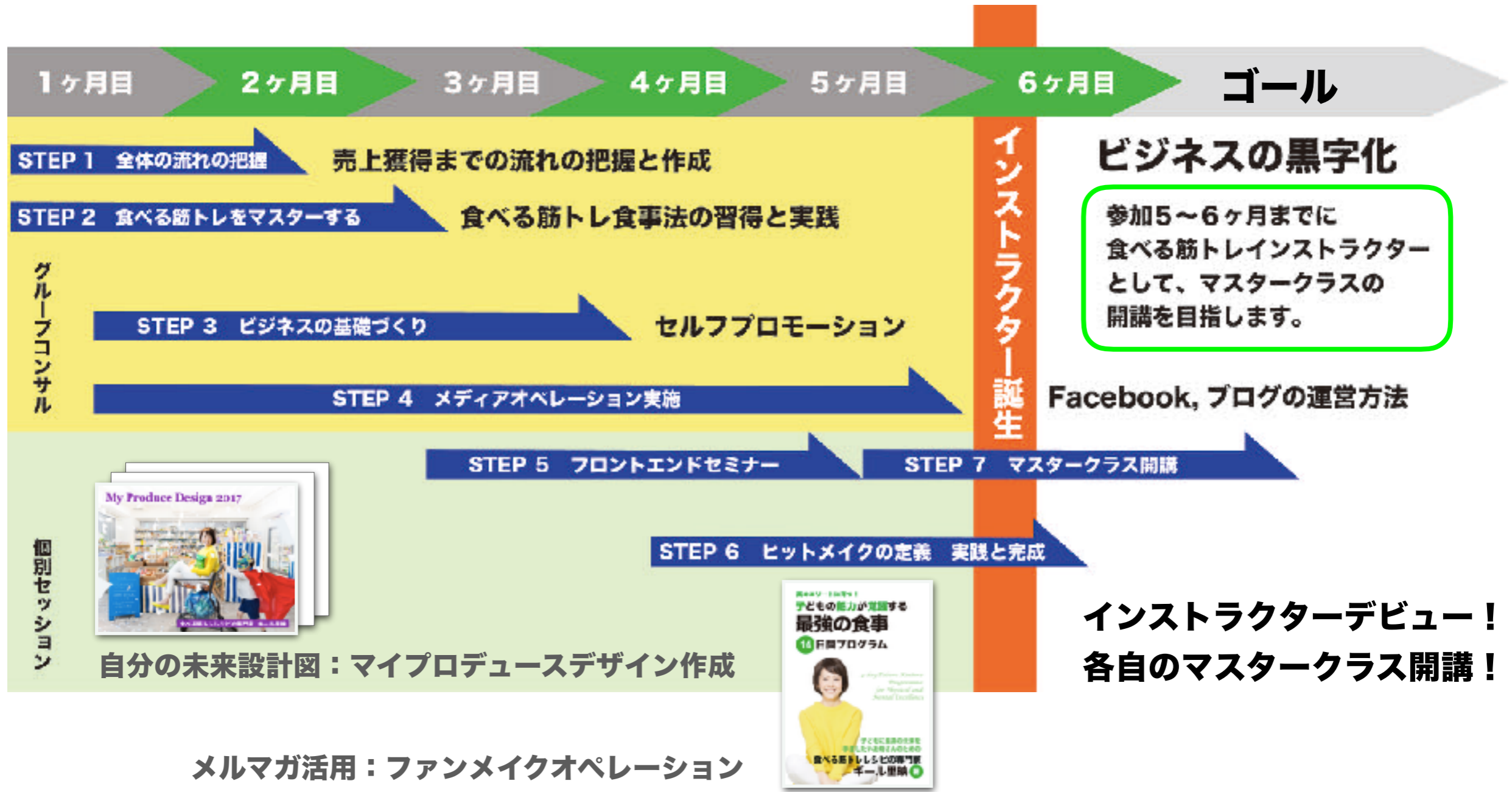
***自己投資し *学び *実践し *記録に残す**

***それを人に教え *ビジネスパートナーを募り *共に豊かになる**

これらをベースとし、食べる筋トレ・インストラクターとしてのビジネスを確立させていきます。

ゴール設定からの逆算プログラム

記録に基づいたゴールからの逆算プログラムで最短でインストラクターとしてビジネスの基盤を作ることができます。



料理、苦手だけど大丈夫？

食べる筋トレは、
難しい調理法や
入手困難な材料は
一切不要！

食べる筋トレ プロフェッショナルでは、
マスタークラスの内容を全てカバー
しています。

マスタークラスにて十分な知識を
繰り返し学習することにより、
ただの知識ではなく
その知識を身に纏えるようになります。



ビジネス初心者でも大丈夫？

誰でも最初は、初心者です。

食べる筋トレ The Professionalでは

**ギールが人脈ゼロ、実績ゼロ、資金ゼロから
作り上げた全てのビジネスの記録をもとに、**

**月1回のグループ・コンサルディングにて
ビジネスの本質を基礎から学ぶことができ、**

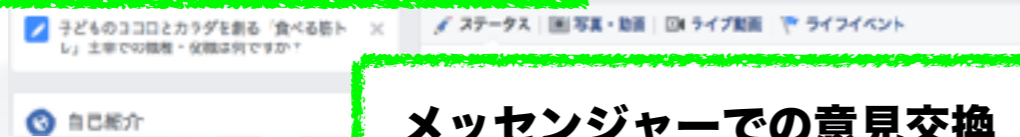
**無制限の個別セッション（対面またはスカイプ、
必要時のみ）にて常に相談しながら
進むことができます。**



チームコンサルティングだから得られる 相談できる環境があります。



Facebookグループでの意見交換



メッセージでの意見交換



食べる筋トレメンバーとの
ディスカッション



個別セッション



ステージごとに、直接 ギールと答え合わせができるから迷わない！



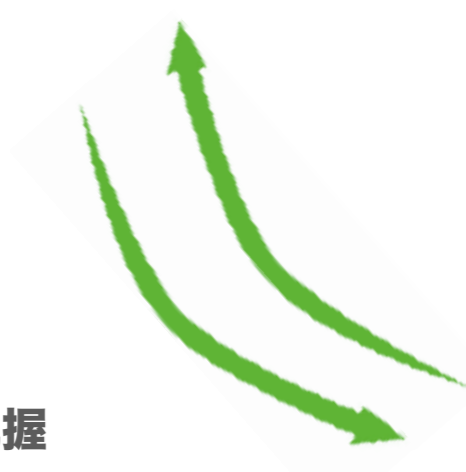
食べる筋トレThe Professional



日々の実践

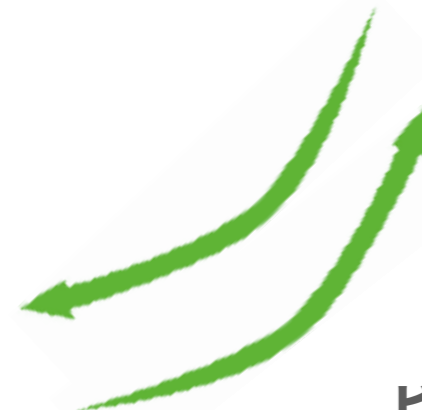


**ビジネスの全体把握
ディスカッション
プロフェッショナルクラスメンバーの
成果シェア**



スカイプ&個別セッション

**ビジネスの戦略立案
方針確認
個別ディスカッション**



「食べる筋トレプロフェッショナル」が提案する お客様への究極のコミットメント

こどもたちが、そしてお母さんがたちが、
最強の食べ方ができるようになること

私はこれが、世の中を豊かにすることだと確信しています。

自らの食べ方を変えてから10年、
また食べる筋トレを通じて250人以上の
お母様達とディスカッションをし、
また年間7000人以上のお客様の
お悩みに向き合うなか、

食べ物、食べ方を変えることが何よりも重要で、
また効果があることだと感じてきました。

これらの実績に加えて、
私自身が食の力で欲しい未来を手に入れ、
また月商7桁を頂けるビジネスを作り出した記録をもとに、
だれでもが実践するだけで再現できる（ルール）と（ルート）
に体系化。

食を通じて世の中を豊かにしたい！

食を通じて子ども達の未来を輝かせたい！！

と考えるお母さん、もしくは起業家たちが、
世の中に役に立つ仕事で報酬を得ることができる方法を、
全てお伝えします。



私の想いに共感し、 一生懸命やる！と決める方に来てほしい

3代続く京料理屋の家に生まれたときから、
食べることが生活の中心。

食べ物のためにカラダを壊し、
また10年以上の月日をかけて

食べ物のおかげで自らのカラダを変え、
ココロを変え、人生を変えた私だからこそ、
お伝えしたいことがあります。

それは、
「何はともあれ、食べることがまず一番重要」

ということ。

You are what you eat
”あなたは、食べ物でできている”

食べることは、生きること。

何をどう食べる、という日々の選択は、

どんな自分になりたいのか、

そして

どんな人生を歩むのかを選ぶことなのです。

食べる筋トレプロフェッショナルは こんな方に向いています

私の想いに共感し、
我こそはそれを多くの人に伝えて、
子ども達の未来を変えたい！
と本気で思ってください方だからこそ、

私の主宰する

「食べる筋トレプロフェッショナル」は、
規定の講義に参加されたら成果につながる、
というものではないということを、
事前にお伝えしておきます。

食べる筋トレプロフェッショナルになるため
に大切なこと、

それは…

- ✓ 素直にまずやってみようと思い、
実践してくださること。
- ✓ ただ知識を得るだけではなく、
日々研究し続けること。
- ✓ ただ教えるのではなく、
ココロを伝える教育家であること。
- ✓ ただの食育の先生なのではなく、
専門家であること。
- ✓ ただ学ぶのではなく、
利益を得ながら学ぶこと。

そしてさらに言うなら…

食べる筋トレプロフェッショナルは こんな方に向いています

諦めないで決断し、自燃的に継続すること。

これらの覚悟をもって、
あなたが本当に

「日本の、そして世界の子ども達の未来を支えたい！」

そう決断されるなら

私はぜひあなたに、
「食べる筋トレプロフェッショナル」
に加わっていただきたいと思います。

プロフェッショナルになることで得られる6つの資産

経済的な自由

世の中を豊かにしたい、と願うならば、まずは自分自身が豊かになることが必要です。

食べる筋トレプロフェッショナルでは、月商7桁を稼ぎ続けている起業家の記録をもとに、体系化されたメソッドにより、利益を得ながら学ぶことが可能になります。

経済的な自由を得ることは、ご自身やご家族の人生に選択肢を与えることにつながります。

ポジション

人に伝え教えることを通して、「先生」としてのポジションを獲得できます。

社会的なポストに女性がつくことがまだまだ難しい日本において、「先生」の立場として振る舞い、見られることは、

自分自身に自尊心を与え、これからの人生を歩む上で、自らのステージアップとなります。

プロフェッショナルになることで得られる6つの資産

やりがい

困っている人の役にたてること、
必要としている人に、必要とされているものを提供できることで、人から感謝される存在になります。

自分の好きなことを、
好きな時間に、
好きなだけ行って収入を得て、
それが人に喜ばれることにつながり、
自分の人生にやりがいと価値を見出すことができるようになります。

仲間

あなたは一人ではありません。
同じ目標をもって共感しあえる仲間、
支え合い、学びあえる仲間がいることは、
ステップアップへの大きな励みになります。

一人で考えていてもわからないことは、すぐに相談しディスカッションできる仲間がいることで、あなたの学びや実践をますます加速させることができるようになります。

また生涯を通じて想いを共有できる、強いフレンドシップを構築することができます。

プロフェッショナルになることで得られる6つの資産

背中を魅せる母になる

こどもには「あれをさせたい」「こうなって欲しい」と望んでばかりでは、ただの夢の押し付け。

お母さん自らが人の役に立つことを仕事にし、生き生きと輝きながら働くことで、

その感謝代としての報酬を頂くことは、お子さんに働くことの楽しさと、未来への夢と希望を魅せることができます。

社会貢献

こども達が：
自分のアタマで考え、行動する
大きな夢を描いて、突進する
人の役に立つことで、活躍する

ようになると、それが社会全体を変え、日本を変え、未来を変えることにつながります。

未来を変えるのは、毎日食べる食事から！

こどもたちの小さな一口から、
社会貢献が始まっていくのです。

講座内容

食べる筋トレマスタークラス (全6回)

DAY1 ココロとカラダを創る3つのステップ

DAY2 ショッピングリスト作成法

DAY3 肝心要のデトックス (腸と脳)

DAY4 これだけで料理の腕があがる調理法

DAY5 まるわかりオーガニック

DAY6 楽しむためのメニュープランニング

食べる筋トレプロフェッショナル (全6回)

魅せるプロフィール作成術

戦う前に勝つ！ダンドリ戦略

**3秒で共感され15秒で仕事が取れる
セルフプロモーションと名刺**

**見込み顧客はどこにいる？
顧客ファン化オペレーション**

暗闇のカラスからの脱却<リアル編>

暗闇のカラスからの脱却<WEB編>

契約期間中 回数無制限メッセージャー・個別セッション (必要時のみ)

料金・スケジュール

世界初！子どもの能力を覚醒させる食事法

食べる筋トレThe Professional

受講期間 6ヶ月 全12回（マスタークラス6回、プロフェッショナルクラス6回）
個別コンサルティングセッション（必要時・回数無制限）

食べる筋トレマスタークラス（第1・第3土曜日 11:00～16:00）

食べる筋トレプロフェッショナル（第3金曜日 11:00～16:00）

料金 540,000円（税込）

料金・スケジュール

まずは自分自身が学んでみたい、という方は…
世界初！子どもの能力を覚醒させる食事法

食べる筋トレMASTER CLASS

受講期間 3ヶ月 全6回

月に1度の個別コンサルティングセッション

食べる筋トレマスタークラス (第1・第3土曜日 11:00~16:00)

料金 324,000円 (税込)

72時間以内に決断できるあなただけの特典

食べる筋トレの根幹を創り出した オススメ厳選図書リスト20

ギール里映推薦！あなたの食の常識を覆す、食べることの本当の意味がわかる厳選図書

どんな時にも志事に向かえる マインドセットのための書籍ベスト20

あなたの夢を叶える
子育てマインドの創り方がわかる
必読の20冊

使うだけで料理力が150%アップする オススメ厳選調味料リスト20

昔ながらの製法で丁寧に作られた本物の調味料。こどもが「おいしい！」と絶賛する調味料一覧



メンバーだけのクローズドコミュニティ 食べる筋トレコミュニティへの 参加権利

お母さんとこどものための、最強の食事コミュニティ食べる筋トレにて、同じ思いをもつメンバーとの継続的なブラッシュアップが可能

食べる筋トレコアエッセンスが手に入る 単発セミナーへの無料ご招待

単発セミナーへの参加権利
(満席の場合はご遠慮いただくこともあります)

ゲリラ開催あり?! メンバー限定イベントへの 参加権利

メンバーだけのシークレットワークショップ、パーティ、勉強会、お茶会、ランチ会、旅行への参加権利

お支払い方法



銀行振込、またはクレジットカード決済を
お願いしております。

お支払い詳細はご入会の確認メールにて
ご案内いたします。

確認メールの到着後 **3日以内**にお支払いください。
クレジットカードのみ分割決済に対応しています。

<分割決済をご希望の方へ>

PayPalでのお支払い方法は1回払いとなっております
が、お支払い完了後にご利用のクレジットカード会社
のカスタマーセンターにご連絡いただき、お支払い方
法の変更の旨をお伝えください。

PayPal決済後にリボ払い、分割払いに変更が可能です。

※詳細は各クレジットカード会社にご確認ください。



食べる筋トレマスタークラス受講生の声

片山香代さん

40代

お子さん：長男13歳、長女11歳、次男6歳

愛知県在住

娘の夢が叶いました！ ～空手日本代表に選出されました。

現在11歳の娘は、5年前大病をして、**骨髄移植**を受けています。病気は寛解したものの、血液疾患で入院していたので出血を伴う**運動はご法度**でした。

しかし娘が出会ったのは空手。幸いにも退院後は数値も安定していたので、主治医の許可を得て**空手**をはじめました。

しかし娘は生まれつき身体が小さく、体力もない、すぐに風邪もひく。そんな娘が始めた空手、最初は体格差や体力のなさで太刀打ちできず、見ていて悲しくなりました。

それから試合には出続けるものの、大きな相手を目の前に圧倒されて動けなくなったり、あと少しで勝てなかったり、**悔しい思いをたくさんしてきました。**

それでも諦めずに続けてきて、今年になってから設定した目標が2つ。

それは、

**型の試合で優勝をする
全日本大会の代表権を獲得する、**でした。

身体が小さくても、力が弱くても、夢は実現できるんだと実感して欲しい。そう願って食べる筋トレを始めたところ、

準備期間が短かったにもかかわらず、選抜指定の試合で3位入賞、無事**全日本大会への代表権**を獲得しました。

娘のココロとカラダをサポートすることと同時に、**親である私のココロ**がおれてしまっただけでは続けられないかも、と思ったことも数知れずですが、

諦めなくてよかった！と思った瞬間でした。

食事を変えることによって、**カラダは芯から整います。**そんな**ぶれないカラダ**には、**強いココロ**が宿ることも身をもって体験しました。



食べる筋トレマスタークラス 受講生の声

中根遥子さん

外資系銀行勤務 32歳

お子さん：長男3歳、次男1歳



こんなにストレスなく過ごせるものなんですね！

こどもの将来のためにと
幼児教室に通わせているけれど、
まずは**食べる**ことが基本だと想い、
食べる筋トレを始めました。

風邪をひきやすく、**アトピー**の傾向もある次男。
そのせいか目も弱くて、目やにが出ることもしばしば。
皮膚科や眼科、とにかく**病院に通うことが頻繁**でした。

長男は次男が生まれてから体調を崩すことが多くなりました。
弟が生まれたことのストレスが身体にでてしまったのか、
とにかく体調を崩すことが多かったんです。

何かあるたびに薬飲ませたりしていましたが、
これっていつまで続くんだろう？
対処療法でしか、ないよね？
今は育休中だからいいけど、
このままでは**仕事に復帰できない**かもしれない、という不安。
マスタークラスで学んで、すぐに食生活をがらりと変えました。

そのおかげで、ここもう2ヶ月ほど**全く病院に行くこともなく**、
あの怒涛の病院通いの日々はなんだったんだろう…と
思うぐらい、穏やかに過ごすことができています。

そして、食生活の改善と平行して、
不調が出る理由や不調が出た時のお手当方法を学ぶ中で、
私自身、子どもたちの多少の不調は
見守れる余裕を持てるようになりました。

激務からか、ここ1年で**体重が5kg増えた**夫。
食事を改善してから2ヶ月、今ではもうすっかり
元の体重に戻っています。

家で食べるのは朝食のみのことが多い夫ですら、
これだけ変化しているんです。

一体、今まで食べてきたものは何だったんだろう…

食べたもので体はできている。
この言葉をまさに実感している我が家です。
ギール先生、ありがとうございます(^^)



食べる筋トレマスタークラス 受講生の声

佐々木亜矢子さん

主婦 34歳

お子さん：長男5歳、次男3歳

神奈川県藤沢市在住



どうしても食べてくれない子どもたちー

とにかく偏食の兄、本当に何も食べてくれず、食べてくれるものはごくわずか、それはしかも、市販のレトルト…
次男も好き嫌いが激しく、兄の影響もあって、とうとう二人とも、**毎日同じものしか食べてくれなくなっていました。**

管理栄養士なのに、我が子の食事をどうにもすることができないー

そのため、意を決して食べる筋トレマスタークラスに参加しました。

子供がなぜ食べないのか、また何を食べたいと思うのか、その理由がわかっただけで、息子たちは食べてくれるようになりました。今では「**ママの作ったご飯が美味しい！**」と言ってくれるようになり、食事に対して前向きな姿勢を見せるようになりました。

食事を通して子どもの気持ちにもよい効果が現れたように思います。

そして「母が変われば子どもも変わる」を身をもって体験しました。

子どもの能力を発揮させるも殺すも「食」であること、毎日の「食」が人生に大きな影響を与えるということ、そして、「食」を変えることは本当に大切な

ことだということがすごく伝わりました。と、同時に、ギール先生の熱い思いも伝わりました。

一人の母としての役割がとても重要だ**という責任感**のような気持ちがこみあげると同時に、やってあげられたらどんな子に生まれ変わってくれるのだろうか**と楽しみなような希望**もある、「責任」と「希望」のなんともいえない複雑な気持ちになりました。

マスタークラスに参加する前は緊張していましたが、参加してみたらとても楽しかった！また**同じ悩みをかかえて頑張る仲間**ができたこと、そしてなにより自然の持つエネルギーが私たちに与えるパワーに魅力を感じられたことを嬉しく思います。

マスタークラスは、**子どもの食事について悩みをもつお母様全て**に知ってもらいたい。食が大事だとわかってはいるけれど、一歩踏み出せないでいるお母様に本当に知ってもらいたい。

正直、個別相談に参加し今まで安易な考えで提供してきた食事がいかに悪かったかを知り絶望しました。

しかし、ギール先生は「**お母さんがやる気になれば子どもも変わる**」とってください、今後どんな目標を持ち、その為にはどんなアプローチが必要になってくるか、分かりやすく説明してくださいました。
ギール先生はやる気をもせたお母さんを見捨てません！
お母さん一人一人の悩みに親身になって相談にのってくださるだけでなく、きちんと方向付けもしてくださいます。

ギール先生は、私たち親子の**人生を変えて**くださいました。
今では感謝の気持ちしかありません！！

食べる筋トレプロデューサー ギール里映について

京都生まれ、京都市育ち。京料理屋を営む家庭に生まれ、小さい頃から美味しいものばかり食べて育ち、常に食べる事が生活の中心。

しかしそれは、私を健康にしてくれるものではなかった！
子どもの頃から極度の貧血、しかもかなりのぽっちゃり体型。食べても食べても治らない食欲と、常に戦ってきました。

父が胃がんになったことをきっかけに食事療法に興味をもち、マクロビオティックやベジタリアニズム、ビーガン、アーユルヴェーダ、分子栄養学、ホリスティック栄養学、漢方など、さまざまな食事療法を学ぶ。

残念ながら頑固な父を変えることはできず、すぐに他界してしまいましたが、私は学んだ食事療法を自分で試してみました。
すると、それまで何をしても治らなかった貧血が治り、体重も自然におち、自分がますます元気にパワフルになっていくことに気づく。

私って、超健康！！と鼻高々だったにもかかわらず、今度は不妊という壁にぶちあたります。
ならばそれも食事で改善したいと思い、アメリカへ渡ります。
そこで専門教師からの指導を受け、本格的に体質改善を試みる。
するとなんと1年後に、念願の子どもを身ごもることができました。

それは、ただカラダにいい食事を食べているだけでは、本当に健康にはなれない、と腑に落ちた瞬間でした。

念願の子どもはもてたけど、今度は周りのお母さんが子どもに食べ

させているものを見て衝撃を受ける。
子どもたちの食事を変えることが急務だと感じ、2014年にはオーガニックショップギールズを立ち上げ、さらに翌年2015年には「食べる筋トレプロジェクト」を立ち上げ、子どもが”生まれ変わる”食事の方法を、お母さんたちにお伝えしています。

食事の力はすごい！しかしそれがあまり広まらないのは、カラダにいい食事のイメージが「ストイックそう」「不味い」「めんどくさい」「難しい」からではないかと気づく。

ならばそのイメージを全部払拭し、「美味しく、簡単に、子どもたちがパクパク食べてくれる。そしてそれが子どもたちを最高に元気にすることができる食事だとしたら？

お母さんにレシピ力がつけば、子どもが元気になる。

子どもが元気になれば、
未来の社会が明るくなる。

私の息子とそのお友達たちが、
未来を夢と希望の溢れる社会を作ってほしい。

そんな思いで、子どもの未来を真剣に考え、そのために一生懸命子育てに向き合うお母さんたちを、
全力で応援しています。



食べる筋トレレシピの専門家
ギール里映

「普通」に食べていては、病気になる時代

ここ50年の歴史のなかで、食べ物を取り巻く環境は大きくかわりました。

スーパーやコンビニ、デパ地下、外食産業、オンラインショッピング、
食べ物を手に入れる方法が多様化しているのに比例して

アレルギーやアトピー、喘息などはもちろん、
発達障害やうつと診断される子どもの数は増える一方。

そればかりか、集中力のないこども、
やる気のないこども、すぐにココロが折れるこどもの数は、
年々減るところか、ますます増えていく一方です。

これらの原因は、毎日「普通」に食べている食べ物にあります。

「何を食べたらいいいのか」は誰も教えてくれない

「お料理教室にいても、調理の仕方を学ぶだけ」
「食育セミナーに行っても、一般的なことしかいわない」

本を読み、インターネットを探しても、
あなたとお子さんにとって最適な食べ方が何かということ、
教えてくれるところはありません。

また学校や塾でも、
子ども達の**能力が覚醒するための食べ方**を
教えてくれるところはありません。

巷にあふれる食材・食事のなかで、
一体何を、どう選んだらいいのでしょうか？





お母さんに必要なこと

自分や自分の家族にとって、
最適な食べ方が判断できるようになること。

つまりそれは、
お母さんがご自身のためにはもちろん、ご家族のために
考える軸をもって食べ物、食べ方を判断し、

家族が元気になる食事
こどものチカラを伸ばす食事
家族を真の幸せに導く食事

そんな食事を日々作ることができるようになること！

日本のお母さんたちに、 ほんとうの食べ方を伝える仕事をしてみませんか？

可能性の扉を最大限に開き、
潜在的なチカラを引き出す食べ方、
これが、ほんとうの食べ方です。

子ども達が大きくなって、
自分で自分の食べ物や食べ方を選ぶときに、
自分のパフォーマンスを最高に引き上げてくれる食べ方を
選択できる子どもに育つために、

日本中、いや、世界中のお母さんと、
子どもの未来に関わる方達を全力でサポートするのが、
食べる筋トレプロフェッショナルの志命です。

次は、あなたの番です！

あなたの未来を
自分の手で新しいステージへと成長させる瞬間！
あなたは見てみたくないですか？

食べる筋トレThe Professionalでは、
食事が何よりも大事だと考え、
そのパワーを存分に使いこなすことができる
チカラが身につき、

そのチカラを多くの人に伝え、
大人たちの、そして子どもたちの未来を
確実にサポートしながら、

それをビジネスとして黒字化させる方法を
手に入れることができます。

私が乗り越えてきた多くの学びをまとめた
食べる筋トレマニュアルをお届けします。

私の年商1000万円を達成した記録を体系化した
「食べる筋トレマニュアル」

そしてそれらを中心とした講義とディスカッション。

ぜひ「食べる筋トレThe Professional」で、
あなたのアツい想いを
日本中、そして世界中に、
私と共に届けていきましょう。

私にもできたのです。

あなたにも、できる。

成功の扉をひらくのは、あなたです！

あなたに想いがあり
その想いを成し遂げるために
それに向かって挑戦すると決めるなら

私とともに、
食べる筋トレを日本中、
そして世界へと伝え広めると
決断するのなら、

私はあなたを心から応援することを
ここにお約束します。

食べる筋トレプロデューサー
ギール里映

