

【ダイエットを卒業する7つの新ルール】

今後の参考にさせていただきますので、下記アンケートにご協力をお願いいたします。

お名前

ご職業 10-7ナリトレーナー 学校講師

性別： 男 ・ 女

年齢： ~19歳 ・ 20代 ・ 30代 ・ 40代 ・ 50代 ・ 60代~

Q1 セミナーは楽しかったですか？

1 とても楽しかった 2 楽しかった 3 普通 4 あまり楽しくなかった 5 楽しくなかった

Q2 内容は分りやすかったですか？

1 とても分りやすかった 2 分りやすかった 3 普通 4 すこし分りにくかった 5 分りにくかった

Q3 内容をご自身で実践してみようと思いますか？

1 とてもやってみたい 2 やってみたい 3 普通 4 あまりやってみたいくない 5 やってみたいくない

Q4 総合的にみてセミナーにご満足いただけましたか？

1 非常に満足 2 満足 3 普通 4 あまり満足していない 5 満足していない

Q5 セミナーに参加する前と比べて変化した点、学べたこと、成長したことがありましたらお書きください。

月経のメカニズムを利用して ストレス無く 減量に成功する方法は
とても素晴らしいなと思いました。
リバウンドの原理原則、様々な人が色々なダイエット法を
実践しても結果が出ない人がいるのはなぜだろうと
思っていたので理由がわかり納得しました。

Q6 セミナーの感想をご自由にお書きください。

わかりやすくて とても 理解しやすかったです。
途中途中で コーキを交じえて お話してくれたので
とても 面白かったです。

ご協力ありがとうございました。一部FB等でご紹介させていただきます。

【ダイエットを卒業する7つの新ルール】

今後の参考にさせていただきますので、下記アンケートにご協力をお願いいたします。

お名前

ご職業

記者・タレント・女優

性別： 男 ・ (女)

年齢： ~19歳 (20代) ・ 30代 ・ 40代 ・ 50代 ・ 60代~

Q1 セミナーは楽しかったですか？

- 1 とても楽しかった
- 2 楽しかった
- 3 普通
- 4 あまり楽しくなかった
- 5 楽しくなかった

Q2 内容は分りやすかったですか？

- 1 とても分りやすかった
- 2 分りやすかった
- 3 普通
- 4 すこし分りにくかった
- 5 分りにくかった

Q3 内容をご自身で実践してみようと思えますか？

- 1 とてもやってみよう
- 2 やってみよう
- 3 普通
- 4 あまりやってみたくない
- 5 やってみたくない

1と2のあいだ

Q4 総合的にみてセミナーにご満足いただけましたか？

- 1 非常に満足
- 2 満足
- 3 普通
- 4 あまり満足していない
- 5 満足していない

Q5 セミナーに参加する前と比べて変化した点、学べたこと、成長したことがありましたらお書きください。

変化した点 マインドを「コントロール」するのでなく「フレームを変えみる」ところから出来るようになった。

学べたこと いかにも、ストレスが害がわかりました。仕事をこなしてストレスや我慢は、材料をもらうのだから仕方ない」と思っていたが、むしろ

考え直す

Q6 セミナーの感想をご自由にお書きください。

抑圧された環境のなかで、自分らしく自分を大切にしたいと思えるようになった。従来の固定概念に、いかにもしぼられていたが、また、それに「地味さ」を感じてしまっ

捨てる

ご協力ありがとうございました。一部FB等でご紹介させていただきます。

1と2と反省しました。

男の「食事行こう」は「SEXしたい」とはんだなあ...あそびや(笑)

【ダイエットを卒業する7つの新ルール】

今後の参考にさせていただきますので、下記アンケートにご協力をお願いいたします。

お名前 _____

ご職業 イベント

性別： 男 女

年齢： ~19歳 20代 30代 40代 50代 60代~

Q1 セミナーは楽しかったですか？

- 1 とても楽しかった
- 2 楽しかった
- 3 普通
- 4 あまり楽しくなかった
- 5 楽しくなかった

Q2 内容は分りやすかったですか？

- 1 とても分りやすかった
- 2 分りやすかった
- 3 普通
- 4 すこし分りにくかった
- 5 分りにくかった

Q3 内容をご自身で実践してみようと思えますか？

- 1 とてもやってみたい
- 2 やってみたい
- 3 普通
- 4 あまりやってみたいくない
- 5 やってみたいくない

Q4 総合的にみてセミナーにご満足いただけましたか？

- 1 非常に満足
- 2 満足
- 3 普通
- 4 あまり満足していない
- 5 満足していない

Q5 セミナーに参加する前と比べて変化した点、学べたこと、成長したことがありましたらお書きください。

職業柄、体重のコントロールや体型管理には人一倍気を使ってきたつもりでした。ただ、今回のセミナーを受けるまでは、ホルモンの働きがいかに大切なのか、人はなぜ体重が落ちるのか、あまり細かい点まで考えずにやってきたので、改めて細部まで教えていただいた「ふに落ちる」感覚でした。個人的なことでずいぶん「もの」への言ふ感と単独のが、10代の時から、あまりに多く④降りだったため、「自ら進んで食べたい」という習慣づけと無意識にした所、甘いものを食べるとかまてく苦ではなくなったので、これは正しくおこなった

Q6 セミナーの感想をご自由にお書きください。

村上さんの声が非常に聞き取りやすく、会場の構成もすばらしく、ずっとひきつけられたあという向の3時間では、最後に度々おっしゃっていたように、「体重を落とす」とか「最終的な目標では絶対なくて、どう生きるか」とか「人々に向いたいのか」がかなり重要な、23と...と...の...、会場内が、#9 楽しかったのでぜひあつきの

ご協力ありがとうございました。一部FB等でご紹介させていただきます。ものがほしかった
てあ

【ダイエットを卒業する7つの新ルール】

今後の参考にさせていただきますので、下記アンケートにご協力をお願いいたします。

お名前

ご職業

性別： 男 ・ 女

年齢： ~19歳 ・ 20代 ・ 30代 ・ 40代 ・ 50代 ・ 60代~

Q1 セミナーは楽しかったですか？

1 とても楽しかった 2 楽しかった 3 普通 4 あまり楽しくなかった 5 楽しくなかった

Q2 内容は分りやすかったですか？

1 とても分りやすかった 2 分りやすかった 3 普通 4 すこし分りにくかった 5 分りにくかった

Q3 内容をご自身で実践してみようと思いませんか？

1 とてもやってみたい 2 やってみたい 3 普通 4 あまりやってみたくない 5 やって見たくない

Q4 総合的にみてセミナーにご満足いただけましたか？

1 非常に満足 2 満足 3 普通 4 あまり満足していない 5 満足していない

Q5 セミナーに参加する前と比べて変化した点、学べたこと、成長したことがありましたらお書きください。

・ドーパミンを出せようになるためのやり方を教えていたことで、
腹8分目で、満足できそうな気がします。
ありがとうございました。

Q6 セミナーの感想をご自由にお書きください。

・たまたま自分になるために目標設定をしないというのが、
意外でした。
今まで、設定にたどり着くまで、手放してみようと思いません。

ご協力ありがとうございました。一部FB等でご紹介させていただきます。

【ダイエットを卒業する7つの新ルール】

今後の参考にさせていただきますので、下記アンケートにご協力をお願いいたします。

お名前



ご職業

マスタミ・海外リイナリング

性別： 男 ・ (女)

年齢： ~19歳・20代・30代・40代・50代・60代~

Q1 セミナーは楽しかったですか？

- 1 とても楽しかった 2 楽しかった 3 普通 4 あまり楽しくなかった 5 楽しくなかった

Q2 内容は分りやすかったですか？

- 1 とても分りやすかった 2 分りやすかった 3 普通 4 すこし分りにくかった 5 分りにくかった

Q3 内容をご自身で実践してみようと思いますか？

- 1 とてもやってみたい 2 やってみたい 3 普通 4 あまりやってみたいくない 5 やってみたいくない

Q4 総合的にみてセミナーにご満足いただけましたか？

- 1 非常に満足 2 満足 3 普通 4 あまり満足していない 5 満足していない

Q5 セミナーに参加する前と比べて変化した点、学べたこと、成長したことがありましたらお書きください。

ANAのリミが勉強になった
ANA流が学べて良かった感じだった。

Q6 セミナーの感想をご自由にお書きください。

暑がたり
3人ばかりとあという間でした!!

ご協力ありがとうございました。一部FB等でご紹介させていただきます。

【ダイエットを卒業する7つの新ルール】

今後の参考にさせていただきますので、下記アンケートにご協力をお願いいたします。

お名前 XXXXXXXXXX

ご職業 _____

性別： 男 ・ 女

年齢： ~19歳 ・ 20代 ・ 30代 ・ 40代 ・ 50代 ・ 60代~

Q1 セミナーは楽しかったですか？

1 とても楽しかった 2 楽しかった 3 普通 4 あまり楽しくなかった 5 楽しくなかった

Q2 内容は分りやすかったですか？

1 とても分りやすかった 2 分りやすかった 3 普通 4 すこし分りにくかった 5 分りにくかった

Q3 内容をご自身で実践してみようと思いますか？

1 とてもやってみたい 2 やってみたい 3 普通 4 あまりやってみたくない 5 やってみたいくない

Q4 総合的にみてセミナーにご満足いただけましたか？

1 非常に満足 2 満足 3 普通 4 あまり満足していない 5 満足していない

Q5 セミナーに参加する前と比べて変化した点、学べたこと、成長したことがありましたらお書きください。

今までダイエットはかまぼろしのカロリーを気にしていたので
今回セミナーに参加して、カロリーが一番大事なんだと
学びました。

Q6 セミナーの感想をご自由にお書きください。

ご協力ありがとうございました。一部FB等でご紹介させていただきます。

【ダイエットを卒業する7つの新ルール】

今後の参考にさせていただきますので、下記アンケートにご協力をお願いいたします。

お名前 _____

ご職業 OL _____

性別： 男 女

年齢： ~19歳 20代 30代 40代 50代 60代~

Q1 セミナーは楽しかったですか？

1 とても楽しかった 2 楽しかった 3 普通 4 あまり楽しくなかった 5 楽しくなかった

Q2 内容は分りやすかったですか？

1 とても分りやすかった 2 分りやすかった 3 普通 4 すこし分りにくかった 5 分りにくかった

Q3 内容をご自身で実践してみようと思えますか？

1 とてもやってみたい 2 やってみたい 3 普通 4 あまりやってみたくない 5 やってみたくない

Q4 総合的にみてセミナーにご満足いただけましたか？

1 非常に満足 2 満足 3 普通 4 あまり満足していない 5 満足していない

Q5 セミナーに参加する前と比べて変化した点、学べたこと、成長したことがありましたらお書きください。

Q6 セミナーの感想をご自由にお書きください。

ドーピングは初めて意識できました。
ぜひやってみたいです。
ストレスをなくして、代わりにドーピング出します。

ご協力ありがとうございました。一部FB等でご紹介させていただきます。

【ダイエットを卒業する7つの新ルール】

今後の参考にさせていただきますので、下記アンケートにご協力をお願いいたします。

お名前



ご職業

専業主婦

性別： 男 ・ 女

年齢： ~19歳 ・ 20代 ・ 30代 ・ 40代 ・ 50代 ・ 60代~

Q1 セミナーは楽しかったですか？

- 1 とても楽しかった 2 楽しかった 3 普通 4 あまり楽しくなかった 5 楽しくなかった

Q2 内容は分りやすかったですか？

- 1 とても分りやすかった 2 分りやすかった 3 普通 4 すこし分りにくかった 5 分りにくかった

Q3 内容をご自身で実践してみようと思いますか？

- 1 とてもやってみたい 2 やってみたい 3 普通 4 あまりやってみたいくない 5 やってみたいくない

Q4 総合的にみてセミナーにご満足いただけましたか？

- 1 非常に満足 2 満足 3 普通 4 あまり満足していない 5 満足していない

Q5 セミナーに参加する前と比べて変化した点、学べたこと、成長したことがありましたらお書きください。

セミナーに参加する前はダイエット = 食事制限 + 運動だと思って実際にやっていた。毎日の体重に一喜一憂していた。甘いものが食べられずストレスを感じていました。しかしこれからはドーパミンを出すことで自然と体重が落ちることを実感しています。まずは朝夕の体重測定と写真をとって記録していきます。そしていっぱい人のことをほめていきます。

Q6 セミナーの感想をご自由にお書きください。

一緒に頑張っていました。

ご協力ありがとうございました。一部FB等でご紹介させていただきます。

【ダイエットを卒業する7つの新ルール】

今後の参考にさせていただきますので、下記アンケートにご協力をお願いいたします。

お名前

ご職業

性別： 男

女

年齢： ~19歳・20代 30代・40代・50代・60代~

Q1 セミナーは楽しかったですか？

- 1 とても楽しかった 2 楽しかった 3 普通 4 あまり楽しくなかった 5 楽しくなかった

Q2 内容は分りやすかったですか？

- 1 とても分りやすかった 2 分りやすかった 3 普通 4 すこし分りにくかった 5 分りにくかった

Q3 内容をご自身で実践してみようと思えますか？

- 1 とてもやってみたい 2 やってみたい 3 普通 4 あまりやってみたくない 5 やってみたいくない

Q4 総合的にみてセミナーにご満足いただけましたか？

- 1 非常に満足 2 満足 3 普通 4 あまり満足していない 5 満足していない

Q5 セミナーに参加する前と比べて変化した点、学べたこと、成長したことがありましたらお書きください。

ドーパミン = リポート

Q6 セミナーの感想をご自由にお書きください。

楽しかった
ありとあらゆること

ご協力ありがとうございました。一部FB等でご紹介させていただきます。

【ダイエットを卒業する7つの新ルール】

今後の参考にさせていただきますので、下記アンケートにご協力をお願いいたします。

お名前 XXXXXXXXXX

ご職業 _____

性別： 男 女

年齢： ~19歳 20代 30代 40代 50代 60代~

Q1 セミナーは楽しかったですか？

- 1 とても楽しかった 2 楽しかった 3 普通 4 あまり楽しくなかった 5 楽しくなかった

Q2 内容は分りやすかったですか？

- 1 とても分りやすかった 2 分りやすかった 3 普通 4 すこし分りにくかった 5 分りにくかった

Q3 内容をご自身で実践してみようと思いますか？

- 1 とてもやってみたい 2 やってみたい 3 普通 4 あまりやってみたくない 5 やってみたいくない

Q4 総合的にみてセミナーにご満足いただけましたか？

- 1 非常に満足 2 満足 3 普通 4 あまり満足していない 5 満足していない

Q5 セミナーに参加する前と比べて変化した点、学べたこと、成長したことがありましたらお書きください。

やはり、どの子もドーパミンの重要性に
まてにドーパミンが女子主にはりまてに♡♡♡
この不機嫌をキッカケにまてに楽しい自分に
変われる事が、楽しめです♪ ワクワク。

Q6 セミナーの感想をご自由にお書きください。

男性が女性をお食事にお誘いしにの時の
下、バがヒックリまてに(笑)。
~~素直な~~ 素直な内容ありがとうございます♡

ご協力ありがとうございました。一部FB等でご紹介させていただきます。

【ダイエットを卒業する7つの新ルール】

今後の参考にいたしますので、下記アンケートにご協力をお願いいたします。

お名前

会社名 大津動物病院

ご職業 看護師兼トレーナー

性別：男性・女性 年齢：～19歳・20代・30歳・40代・50代・60代～

Q1 セミナーは楽しかったですか？

1 とても楽しかった 2 楽しかった 3 普通 4 あまり楽しくなかった 5 楽しくなかった

Q2 内容は分りやすかったですか？

1 とても分りやすかったやすかった 2 分りやすかった 3 普通 4 少し分りにくかった 5 分りにくかった

Q3 内容をご自身で実践してみようと思いますか？

1 とてもやってみたい 2 やってみたい 3 普通 4 あまりやってみたくない 5 やって見たくない

Q4 総合的にみてセミナーにご満足いただけましたか？

1 非常に満足 2 満足 3 普通 4 あまり満足していない 5 満足していない

Q5 セミナーに参加する前と比べて変化した点、学べたこと、成長したことがありましたらお書きください。

やはり何か？ ストレスが少なくて 多く関係していること
~~が~~ 知りました。

Q6 セミナーの感想をご自由にお書きください。をご自由にお書きください。

なるべく自分の生活から ストレスを解消するに
したいと思いました。
ドミノが倒れる事を色々考えて、どうしたらいいか。
達成感 = リポートも なるようにしました。

Q7 講師に質問があれば、何でもお書きください。

【ダイエットを卒業する7つの新ルール】

今後の参考にいたしますので、下記アンケートにご協力をお願いいたします。

お名前 XXXXXXXXXX

会社名 フリーランス

ご職業 フィットネスインストラクター

性別：男性・女性 年齢：～19歳・20代・30歳・40代・50代・60代～

Q1 セミナーは楽しかったですか？
① とても楽しかった 2 楽しかった 3 普通 4 あまり楽しくなかった 5 楽しくなかった

Q2 内容は分りやすかったですか？
① とても分りやすかったやすかった 2 分りやすかった 3 普通 4 すこし分りにくかった 5 分りにくかった

Q3 内容をご自身で実践してみようと思いますか？
① とてもやってみたい 2 やってみたい 3 普通 4 あまりやってみたくない 5 やってみたくない

Q4 総合的にみてセミナーにご満足いただけましたか？
① 非常に満足 2 満足 3 普通 4 あまり満足していない 5 満足していない

Q5 セミナーに参加する前と比べて変化した点、学べたこと、成長したことがありましたらお書きください。

知らずい言葉がたくさんでした。
さっくりカロリーで捉えているところがあつたので
見直してみます。
比較的ドローミンいっはおい出てるタイプだと思つたので、
その良さを知って、よりドローミン出た気がします。

Q6 セミナーの感想をご自由にお書きください。をご自由にお書きください。

わかりやすく楽しく、実践しようと思つきました。
とても有意義な時間でした。
ありがとうございます。
日々の仕事にたくさんいかせようです。
こういう視点を持つ人はまだ？ そういいと思つたので、あ

んと3つポイント
して、お客様の
サポートして
いけたらなと
思っています。

Q7 講師に質問があれば、何でもお書きください。

【ダイエットを卒業する7つの新ルール】

今後の参考にいたしますので、下記アンケートにご協力をお願いいたします。

お名前 XXXXXXXXXX

会社名 _____

ご職業 学生

性別：男性 女性 年齢：～19歳 20代 30歳 40代 50代 60代～

Q1 セミナーは楽しかったですか？

1 とても楽しかった 2 楽しかった 3 普通 4 あまり楽しくなかった 5 楽しくなかった

Q2 内容は分りやすかったですか？

1 とても分りやすかったやすかった 2 分りやすかった 3 普通 4 少し分りにくかった 5 分りにくかった

Q3 内容をご自身で実践してみようと思いますか？

1 とてもやってみたい 2 やってみたい 3 普通 4 あまりやってみたくない 5 やってみたい

Q4 総合的にみてセミナーにご満足いただけましたか？

1 非常に満足 2 満足 3 普通 4 あまり満足していない 5 満足していない

Q5 セミナーに参加する前と比べて変化した点、学べたこと、成長したことがありましたらお書きください。

ドーパミンとストレスホルモンの付き合い方がよく分りました。ドーパミンを出す方法など、もっと自分で練習しようと思いました。

Q6 セミナーの感想をご自由にお書きください。をご自由にお書きください。

色々な方とおはなしてきて楽しかったです！
自分が知らない知識を沢山得られました。ドーパミンのことや、
ダイエット？ やせることなど、たくさん色々と活用できると
思いました！ ありがとうございます！ 楽しかったです！

Q7 講師に質問があれば、何でもお書きください。

【ダイエットを卒業する7つの新ルール】

今後の参考にいたしますので、下記アンケートにご協力をお願いいたします。

お名前 XXXXXXXXXX

会社名 _____

ご職業 _____

性別：男性 女性 年齢：～19歳・20代・30歳 40代・50代・60代～

Q1 セミナーは楽しかったですか？

- 1 とても楽しかった 2 楽しかった 3 普通 4 あまり楽しくなかった 5 楽しくなかった

Q2 内容は分りやすかったですか？

- 1 とても分りやすかったやすかった 2 分りやすかった 3 普通 4 少し分りにくかった 5 分りにくかった

Q3 内容をご自身で実践してみようと思えますか？

- 1 とてもやってみたい 2 やってみたい 3 普通 4 あまりやってみたくない 5 やって見たくない

Q4 総合的にみてセミナーにご満足いただけましたか？

- 1 非常に満足 2 満足 3 普通 4 あまり満足していない 5 満足していない

Q5 セミナーに参加する前と比べて変化した点、学べたこと、成長したことがありましたらお書きください。

モチベーションの話が面白かった。
ストレスマネジメントに覚えがよくなりました。

Q6 セミナーの感想をご自由にお書きください。をご自由にお書きください。

日々楽しんで、ケル感や達成感を
得ていけると思いました。
楽しく勉強できました。ありがとうございました。

Q7 講師に質問があれば、何でもお書きください。

食べるときはおいしいから、何となく
OKとわかってOKですか？

【ダイエットを卒業する7つの新ルール】

今後の参考にいたしますので、下記アンケートにご協力をお願いいたします。

お名前 XXXXXXXXXX

会社名 _____

ご職業 パーソナルトレーナー

性別：男性・女性 年齢：～19歳・20代・30歳・40代・50代・60代～

Q1 セミナーは楽しかったですか？
1 とても楽しかった 2 楽しかった 3 普通 4 あまり楽しくなかった 5 楽しくなかった

Q2 内容は分りやすかったですか？
1 とても分りやすかったやすかった 2 分りやすかった 3 普通 4 すこし分りにくかった 5 分りにくかった

Q3 内容をご自身で実践してみようと思えますか？
1 とてもやってみたい 2 やってみたい 3 普通 4 あまりやってみたくない 5 やってみたくない

Q4 総合的にみてセミナーにご満足いただけましたか？
1 非常に満足 2 満足 3 普通 4 あまり満足していない 5 満足していない

Q5 セミナーに参加する前と比べて変化した点、学べたこと、成長したことがありましたらお書きください。

ドーパミンとストレスの関係が密接に関わっていることがわかり、
ドーパミンを出すことが重要だということもわかった。
リバウンドのメカニズムも理解できて、すこしぐり来た。

Q6 セミナーの感想をご自由にお書きください。をご自由にお書きください。

普段から瞑想する習慣があり、かつそのときに感情とも合わせること
必ずやります😊ときには嗚咽するほど目標達成の瞬間のことをイメージ
することもあります。
でも最近ストレスばかりで成果出せていないことがあったので、ドーパミンを出すこ
にフォーカスして、ワクワクや楽しさを増やし、そして成果を出す自分にあります。
今日は村上さんにお話を聞いて本当に良かったです!! 大大感謝です😊*

Q7 講師に質問があれば、何でもお書きください。

【ダイエットを卒業する7つの新ルール】

今後の参考にいたしますので、下記アンケートにご協力をお願いいたします。

お名前 XXXXXXXXXX

会社名 _____

ご職業 ホワイトマネジメンツコンサル

性別：男性・女性 年齢：～19歳・20代・30歳・40代・50代・60代～

Q1 セミナーは楽しかったですか？

- 1 とても楽しかった 2 楽しかった 3 普通 4 あまり楽しくなかった 5 楽しくなかった

Q2 内容は分りやすかったですか？

- 1 とても分りやすかったやすかった 2 分りやすかった 3 普通 4 すこし分りにくかった 5 分りにくかった

Q3 内容をご自身で実践してみようと思えますか？

- 1 とてもやってみたい 2 やってみたい 3 普通 4 あまりやってみたくない 5 やってみたくない

Q4 総合的にみてセミナーにご満足いただけましたか？

- 1 非常に満足 2 満足 3 普通 4 あまり満足していない 5 満足していない

Q5 セミナーに参加する前と比べて変化した点、学べたこと、成長したことがありましたらお書きください。

脳のデフラグやドーパミンのつき合いかたが
わかったことで、ストレスと上手につきあえるようになった。

Q6 セミナーの感想をご自由にお書きください。をご自由にお書きください。

大変勉強になりました。すごくわかりやすく、楽しい！
今後、今日学んだことを活かしていきまわ。 3時間でした。

Q7 講師に質問があれば、何でもお書きください。

【ダイエットを卒業する7つの新ルール】

今後の参考にいたしますので、下記アンケートにご協力をお願いいたします。

お名前

会社名

新船ロジクス

ご職業

会社員

性別：男性・女性 年齢：～19歳・20代・30歳・40代・50代・60代～

Q1 セミナーは楽しかったですか？

1 とても楽しかった 2 楽しかった 3 普通 4 あまり楽しなかった 5 楽しなかった

Q2 内容は分りやすかったですか？

1 とても分りやすかったやすかった 2 分りやすかった 3 普通 4 すこし分りにくかった 5 分りにくかった

Q3 内容をご自身で実践してみようと思いますか？

1 とてもやってみたい 2 やってみたい 3 普通 4 あまりやってみたくない 5 やってみたくない

Q4 総合的にみてセミナーにご満足いただけましたか？

1 非常に満足 2 満足 3 普通 4 あまり満足していない 5 満足していない

Q5 セミナーに参加する前と比べて変化した点、学べたこと、成長したことがありましたらお書きください。

1ヵ月に3kg以上落とすぞ！
ドーパミンを回復させていきます♡

Q6 セミナーの感想をご自由にお書きください。をご自由にお書きください。

村上さん今日はありがとうございました♡
楽しんで減量してきました！と思えます^^

Q7 講師に質問があれば、何でもお書きください。

体脂肪率の減らしたのとはトレーニングですか？
顔の肉減らしたのですか？

【ダイエットを卒業する7つの新ルール】

今後の参考にいたしますので、下記アンケートにご協力をお願いいたします。

お名前

会社名 Our style

ご職業 整理収納アドバイザー

性別：男性・女性 年齢：～19歳・20代・30歳・40代・50代・60代～

Q1 セミナーは楽しかったですか？

1 とても楽しかった 2 楽しかった 3 普通 4 あまり楽しくなかった 5 楽しくなかった

Q2 内容は分りやすかったですか？

1 とても分りやすかった やすかった 2 分りやすかった 3 普通 4 すこし分りにくかった 5 分りにくかった

Q3 内容をご自身で実践してみようと思いますか？

1 とてもやってみよう 2 やってみたい 3 普通 4 あまりやってみたくない 5 やってみたい

Q4 総合的にみてセミナーにご満足いただけましたか？

1 非常に満足 2 満足 3 普通 4 あまり満足していない 5 満足していない

Q5 セミナーに参加する前と比べて変化した点、学べたこと、成長したことがありましたらお書きください。

断片的に知っているフレーズから出た点には、そのフレーズが
体系だてでつながって、理解につながった。
間違っているとはわかっていたが、dietだから、今日を
境にトーンを高く環境、意識作り、シフトチェンジしようと思
う。

Q6 セミナーの感想をご自由にお書きください。をご自由にお書きください。

話の組み立てがとてもわかりやすく聞かせられ
る時間のあ、という間、でした。
ポイントを繰り返して言い、言中も事は良い方法だと
思いました。参考にしよう。何となく
楽しかった。

Q7 講師に質問があれば、何でもお書きください。

【ダイエットを卒業する7つの新ルール】

今後の参考にいたしますので、下記アンケートにご協力をお願いいたします。

お名前



会社名

Our-Style

ご職業

整理収納アドバイザー

性別：男性・女性() 年齢：～19歳・20代・30歳・40代() 50代・60代～

Q1 セミナーは楽しかったですか？

- 1 とても楽しかった
- 2 楽しかった
- 3 普通
- 4 あまり楽しなかった
- 5 楽しなかった

Q2 内容は分りやすかったですか？

- 1 とても分りやすかったやすかった
- 2 分りやすかった
- 3 普通
- 4 少し分りにくかった
- 5 分りにくかった

Q3 内容をご自身で実践してみようと思えますか？

- 1 とてもやってみいたい
- 2 やってみいたい
- 3 普通
- 4 あまりやってみたくない
- 5 やってみたくない

Q4 総合的にみてセミナーにご満足いただけましたか？

- 1 非常に満足
- 2 満足
- 3 普通
- 4 あまり満足していない
- 5 満足していない

Q5 セミナーに参加する前と比べて変化した点、学べたこと、成長したことがありましたらお書きください。

ダイエットより整理収納で悩んでおはなく、
 やせたい理由・代謝を上げる、ストレスフリー「差のいじけ」を
 学びました。
 行動の心理学やカウンセリングに活用出来る事も沢山あり、
 「今」をいじけよく生きる事、字義にも伝えたいと思います。

Q6 セミナーの感想をご自由にお書きください。をご自由にお書きください。

同上。
 (+) 言葉にとても納得感があり、
 あ、という向うの時間での学び。
 インプット・アウトプットを流せばいいから、
 プログラムを体験する。ありがとうございます。

Q7 講師に質問があれば、何でもお書きください。

おはせくんの元気な秘密が分かりました。
 このマインドが伝わるようにですね。
 沢山頑張って下さいね。
 ますますのご活躍をお祈りにしております。

【ダイエットを卒業する7つの新ルール】

今後の参考にいたしますので、下記アンケートにご協力をお願いいたします。

お名前 XXXXXXXXXX

会社名 VLVO

ご職業 _____

性別：男性 女性 年齢：～19歳 20代 30歳 40代 50代 60代～

Q1 セミナーは楽しかったですか？

1 とても楽しかった 2 楽しかった 3 普通 4 あまり楽しなかった 5 楽しなかった

Q2 内容は分りやすかったですか？

1 とても分りやすかったやすかった 2 分りやすかった 3 普通 4 すこし分りにくかった 5 分りにくかった

Q3 内容をご自身で実践してみようと思いませんか？

1 とてもやってみたい 2 やってみたい 3 普通 4 あまりやってみたくない 5 やってみたくない

Q4 総合的にみてセミナーにご満足いただけましたか？

1 非常に満足 2 満足 3 普通 4 あまり満足していない 5 満足していない

Q5 セミナーに参加する前と比べて変化した点、学べたこと、成長したことがありましたらお書きください。

ドーパミンとストレスについて学んだことで、
ダイエットのスタートでも使える知識を得られました！！

Q6 セミナーの感想をご自由にお書きください。をご自由にお書きください。

前に少しお話していたいたものがより深く
知れ一面白かったです！
ドーパミンを出す訓練は普段からします！

Q7 講師に質問があれば、何でもお書きください。