オンライン講座
ユニ子式バストアップ

専用テキスト

ステップ６

アフターケア

こんにちは！ユニ子です。

いよいよ今日で
オンライン講座「ユニ子式バストアップ」は
最後のテキストとなります。

90日間にわたる
細グラマラスボディを手にいれる旅、
本当によくがんばりましたね。

今日は改めて、

講座に参加してから90日間で
あなたの内面や外面に

どんな変化があったのか
一緒に確認していこうと思います。

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

ユニ子式を学ぶ前のあなたの献立と、
今のあなたの献立、
改めて見返してみて変化はありましたか？

お菓子やサラダ、
油物ばかりだったお食事が
いつのまにか彩にあふれていませんか？

食事の量は
どれくらい変わったでしょうか？

スタート時と比べて
姿勢はどれくらい美しくなったでしょうか？

どれくらい
身体に変化があったでしょうか？

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

この講座では
「**“小さなことの積み重ねが一番の近道です”**」
と何度かお伝えしていますが、

これはこの先、

どんなことにあなたが挑戦したとても
重要になることです。

私たちはどうしても

楽をして近道する方法はないかと
簡単で即効性のあるものを探してしまいます。

だけど、

１番の近道は結局
コツコツと行動を積み重ねていくことなのです。

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

もしかすると、

この90日間では
あなたの理想のカラダは現実へと
変わりきらなかったかもしれません。

体質改善には個人差があるため
３ヶ月〜１年はかかってしまうものです。

実際に私自身も、

今の体型に変わるまでには
約１年半弱かかっています。

１年半弱行動を続けていって、
今の私のカラダがあります。

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

ですのでこの講座で学んだことや
今まであなたが行ってきたことは、

講座が終わったからといってやめてしまったりせず
これから先もずっと続けていってくださいね。

そうすれば必ず、
思い描いた理想のカラダや心は
現実へと変わっていきます。

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

今後もあなたに続けて欲しい、

細グラマラスルーティーンを
もう一度復習しておきましょう！

細グラマラス
チェックリスト✏️

☀️モーニングルーティーン☀️

✅朝起きてカーテンを開けて日の光を浴びた

✅コップ１杯の白湯または常温水を飲んだ

✅身体に合うワイヤーブラをつけた

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

🍴朝食ルーティーン🍴

✅朝ご飯を食べた

✅一口25〜30回噛んで食べられた

✅炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルを網羅した栄養バランスの良い食事ができた

👟日中ルーティーン👟

✅横隔膜呼吸を５回実践した

✅お手洗いにいくたびにブラメイクを実践した

✅座り姿勢や立ち姿勢を美しくキープできた

✅１日を通して水分を1.5L〜2L飲めた

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

🍴昼食🍴

✅昼食を食べた

✅一口25〜30回噛んで食べられた

✅炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルを網羅した栄養バランスの良い食事ができた

🍴夕食🍴

✅昼食を食べた

✅一口25〜30回噛んで食べられた

✅炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルを網羅した栄養バランスの良い食事ができた

✅夕食は就寝の３時間前に「ごちそうさま」できた(お仕事の都合で難しい人は21時以降のお食事ルールを守れた)

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

🌙ナイトルーティーン🌙

✅入浴は湯船につかれた

✅バスト＆下半身のマッサージをした

✅ストレッチをした

✅筋トレをした

✅【STEP1】の６つの心得を読み直して復習した

✅スマホを就寝時間の１時間前に携帯を機内モードにできた

✅裸足睡眠で寝れた

✅マインドフルネス瞑想をした

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

それでは最後に・・・

あなたに最後のミッションです！

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

講座最後のミッション①

LINEでユニ子に
バストの写真を送ろう！

下記写真の撮り方を参考にしながら、

指定のアングルから２枚写真を送ってくださいね！

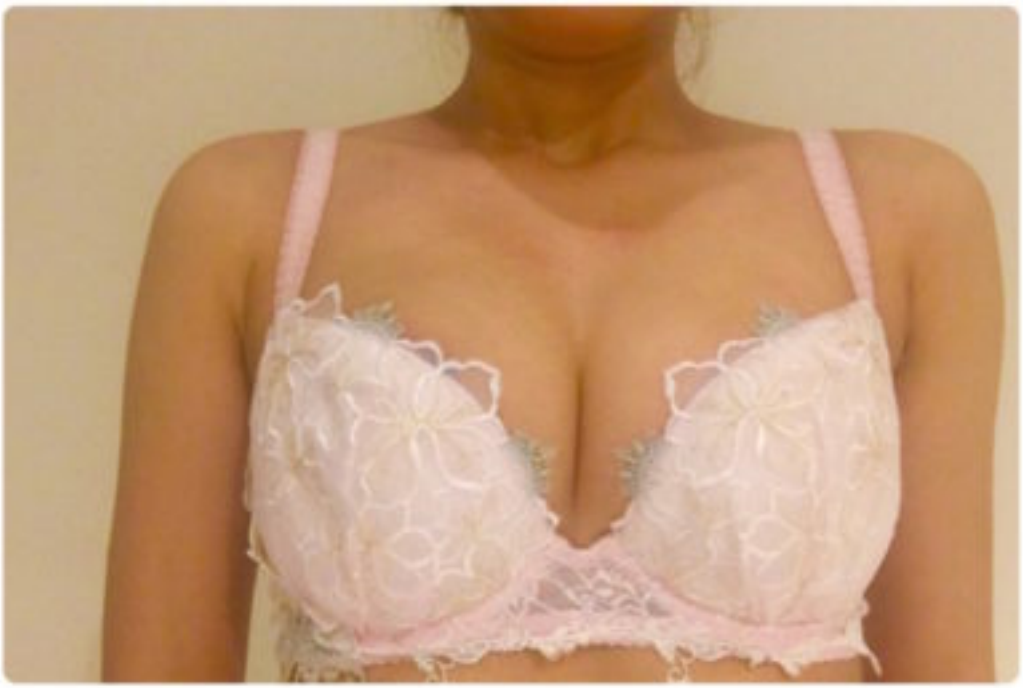
この写真は、あなたのバストの成長を記録する
貴重なお写真です。

最後のミッションを提出してくださった方には、
私から🎁講座卒業祝いの素敵なプレゼント🎁を
LINEにてお送りします！

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

指定アングルの写真の撮り方

＊１枚目の写真＊



いつも着用しているブラ
(パッド付きキャミソールはNG)を着用したまま
お写真を撮影します。

セルフタイマーを使ったり、
ご家族の方に写真を撮影してもらうなどして、
「首から、アンダーバストまで」が正面に映るように
撮影してください。

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

※上から撮ったり、下から撮ったりしないよう、
真正面から撮影してください。

＊２枚目の写真＊

２枚目も、１枚目と同様の下着を着用して撮ります。
２枚目は**斜め４５度からの角度で撮影してください。**

※こちらも上から撮ったり、下から撮ったりせずに、
カメラがバストに対して真正面にくるように
撮影してください。

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

２枚写真が撮れたら、LINEに送りましょう！

お胸のお写真を送っていただけた方には、
あなたに今必要な事をアドバイスさせていただきます！

下のURLをクリックするとLINEに飛べます

↓　↓　↓

https://lin.ee/tPOzfQu

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

本日のミッション②

セルフチェックシートに
カラダのサイズを記録しよう

次に、あなたのバストの状況を知りたいので、

下記のフォームからあなたの

- **お名前(講座お申し込み時のお名前)**
- **メールアドレス**
- **ご年齢**
- **身長**
- **今日の体温**
- **最後にきた生理の日にち**
- **生理周期**
- **トップバスト**
- **アンダーバスト**
- **ウエスト**

を送ってくださいね！

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

少し項目が多くてご面倒かと思いますが、
私があなたのカラダを知るための
少ない貴重な情報です。

面倒臭がらずにご記入してください。

【記入フォームはこちら】

↓

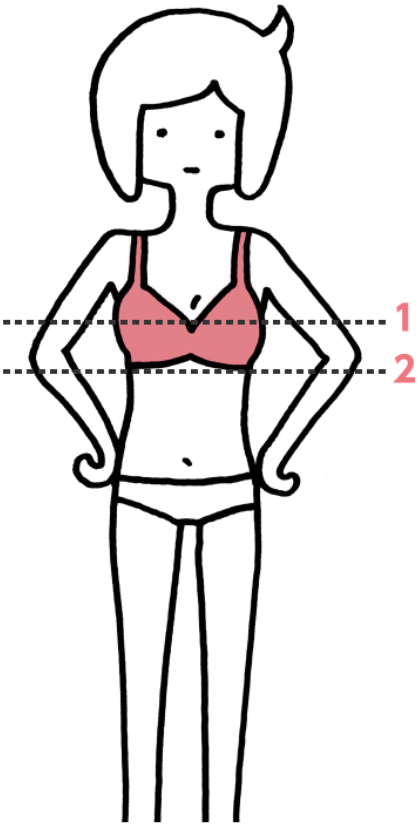
https://forms.gle/BGjkipic6hLY41gt8

次のページで、バストサイズの測り方と
ウエストサイズの測り方をお伝えします！

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

【参考】バストサイズの測り方

バストサイズの測り方は
こちらを参考にしてみてくださいね！
（ワコールさんの公式サイトを参照しました）



1 トップバスト

胸のふくらみのいちばん高い部分。

ブラジャーを着用した時のように、バストをしっかり持ち上げて測って下さい。豊かなバストや少し下がりぎみのバストの方で持ち上げることが難しい場合は、現在一番着けごこちの良いブラジャーを着けて測ってみてください。バストが持ち上げられた状態に近くなります。

2 アンダーバスト

胸のふくらみのすぐ下の部分。

鏡に映し、横から見てメジャーが水平になるように注意してはかりましょう。

アンダーバストの範囲	サイズ
62.5 ～ 67.5	65
67.5 ～ 72.5	70
72.5 ～ 77.5	75
77.5 ～ 82.5	80
82.5 ～ 87.5	85
87.5 ～ 92.5	90
92.5 ～ 97.5	95
97.5 ～ 102.5	100

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

【参考】ウエストサイズの測り方

ウエストサイズは、腰回りの一番細いところに
水平にメジャーをまわして測ります。

空気を吸い込まず、
自然に息を吐いた状態で測ってください。

バスト同様に、腕は両脇に下ろした状態で
測るのがポイントです！

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

これが最後のミッションです！

【課題１】
LINEでユニ子に今のバストの写真を送ろう！

【課題２】
セルフチェックシートにカラダのサイズを記録しよう

最後のミッションを提出してくださった方には、
私から🎁講座卒業祝いの素敵なプレゼント🎁を
LINEにてお送りします！

あなたからの課題の提出を
心待ちにしております💖

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

そして今後も、

３ヶ月に１度は
バストサイズを採寸し
下着の新調を行っていってくださいね！

３ヶ月前の下着をつけ続けていると
バストアップを実感できないままですし、

本来大きくなるはずのバストが、
いつまでたっても同じサイズのブラジャーの中で
成長せずに止まってしまいます😭

子供の成長に合わせて服を買い替えるように、
バストの成長に合わせて
必ず下着を買い替えるようにしてください！

買い替えの目安は３ヶ月に１度ほどです！

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

それでは、このテキストをもちまして
オンライン講座「ユニ子式バストアップ」は
終了といたします。

90日間、
お付き合いいただきまして
本当にありがとうございました。

テキストが読み終わったら、
会員サイトに戻って、

【テキストを見終わったらこちらをクリック】

のボタンを押してくださいね！

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

製作：ユニ子式バストアップ&痩せ体質改善

主宰 ユニ子

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.

コンプレックスを
チャームポイントに変えて
新しい自分に挑戦する

ユニ子式バストアップ

Copyright© ユニ子式 バストアップ, All Rights Reserved.