beetto
ビエット

体質革命をはじめる前にお読みください

2026年度第21期

45日間 5フェーズで体に起きる変化

beettoは、減量しながら筋量とパフォーマンスを高め、
体質そのものを改善していくメソッドです。
各フェーズの食事管理と運動管理に応じて身体にも変化が起きる事を理解し、
あらかじめポイントを押さえておきましょう。

45日間

Phase1 (5日間)

胃腸の負担を軽減し血糖値も安定

カラダの変化｜消化と血流の改善



血糖値の乱高下を繰り返すことで自律神経が乱れやすくなり、胃腸障害を併発する場合があります。まず、消化吸収のサイクルを安定させていきましょう。
血糖値が安定し、胃液腸液の分泌が正常化する過程で、頭痛や胃の重さ、ふらつきなどの好転反応を感じるかもしれません。3〜4日で安定しますのでご安心ください。

Phase2 (7日間)

大腸を整え睡眠の質を向上

カラダの変化｜体内時計と自律神経の調整



腸内細菌は、睡眠の質や心の健康に大きく関与しています。健やかな生活を送るためには、活発な腸内細菌が住む腸内環境を維持することが大切です。

Phase3 (14日間)

基礎代謝の向上

カラダの変化｜筋細胞の育成と呼吸器官の安定



呼吸は、骨盤から首にかけての姿勢を保つ筋肉に守られた胸郭と横隔膜を使って行われ、正しい姿勢と深い呼吸をすることで、基礎代謝の向上にも繋がります。

Phase4 (14日間)

2-3daysのプチ断食でカラダリセット

カラダの変化｜腸と肌の潤いと最終調整

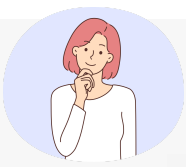


肌は腸の状態をうつしだす鏡です。食べた物は分解されると腸で吸収され、血液にのって全身にまわります。お腹の中からキレイを目指しましょう。

Phase5 (5日間)

心身ともに自分を見直す

カラダの変化｜胃腸と内臓のデトックス



運動やストレッチにより、筋肉のバランスを整え、心肺機能を高めます。
食事面では、胃腸の休息・内臓をデトックスする期間です。

コンテンツ公開日程

フェーズごとの食事や運動の詳細の内容は、実施日が近づいてからの公開となります。フェーズが終了しますとコンテンツにはアクセスできなくなりますのでご注意ください。海外在住の方のため、1日のみ公開期間を延長しております。
公開日、及び公開期限は以下にてご確認ください。

45日間 5フェーズ		実施 期間	公開日		公開期限
			食事レシピ	運動	
Phase1		10/1 〜10/5	9/26	9/30	10/6
Phase2		10/6 〜10/12	10/2	10/5	10/13
Phase3	week1	10/13 〜10/19	10/8	10/12	10/20
	week2	10/20 〜10/26	（同上）	10/19	10/27
Phase4	week1	10/27 〜11/2	10/22	10/26	11/3
	week2	11/3 〜11/9	（同上）	11/2	11/10
Phase5		11/10 〜11/14	11/5	11/9	11/15
全プログラム公開終了					

プログラム開始に向けた準備

beetto公式LINEのフォロー

食事や運動のプログラム内容は、メールとLINEで通知します。
お友達登録がお済みでない方は、必ずご登録をお願いします。

▽公式LINEの設定方法

1. 下記QRコードを読み込み、beetto公式LINEにアクセス
2. リンク先で「友だち追加」をして下さい
3. リッチメニューで体質革命プログラムのアナウンスを開始ボタンをおし、参加するプログラムを選ぶ
4. beettoの公式LINEを上の方に表示し続けるため、ピン留めをしておくと便利です



公式InstagramとSNS発信のガイドライン

Instagramを活用して#bettorと繋がろう

公式Instagramは、各公式アナウンス、インスタライブでの情報発信などを行っています。

また、ぜひ #beetto #beettor などのタグを使って、世界中にいるbeettorの方とつながり、励まし合いながら45日間を走り切りましょう！

beetto
公式Instagram
@beetto_official

SNS発信についての注意事項

SNSでお食事の写真や、ご自身のストレッチの日々の記録を写真でアップして、beettorのみなさんとの交流を楽しんでいただいて構いません。

ただし、SNSでの発信の際は、以下のガイドラインをよく読み、ルールをまもって楽しく活用いただけるようお願いいたします。

＜SNSシェアのガイドライン＞

1. 食事...材料やレシピなど詳細情報の発信はNG
2. 運動...ご自身であっても動画でのシェアはNG
3. 運動...動画コンテンツのシェアもNG
4. 配布資料...内容がわかる投稿はNG

（冊子の表紙、日々の体重変化の記録シートの写真でのアップはOK）

公式サイトとマイページの使い方

マイページへのログイン

公式サイトからも、その時利用可能なコンテンツを全てご覧いただけます。
公式サイト右上の「ログイン」よりご登録のメールアドレスとパスワードでログインし、お申し込みされたプログラムの「コンテンツ」より一覧ページをご活用ください。







★公式LINEからも日々のプログラム内容を随時配信しております。
マイページはまとめてみたい時などにお役立てください

beettoからの10のご案内

① beettoは一斉スタートのオンラインプログラムです。個人の判断で数日遅れてのご参加はできません。
※ フェーズごとにレシピ・運動動画は切り替わり過去のものは見られません。
※ 海外からのご参加の方に向けた公開期間の時差対応はしています。
※ 中国（香港を除く）、北朝鮮、イラン、キューバ、シリア、ウクライナの特定地域などでは、AWS（Amazon Web Services）を利用した動画をご視聴いただけません。そのため現段階ではbeettoにご参加いただけません。

② 特に最初の5日間が大切なのでここには外食予定を入れないでください。
※それ以降の外食はルールの範囲内でお楽しみいただけます。

③ 最初の1週間は様々な好転反応（頭痛・立ちくらみ・倦怠感・吹き出物・蕁麻疹など）が起こる可能性があります。ゆとりのあるスケジュールを組むことをおすすめします。
※ 温泉、サウナ、ジム、マッサージはフェーズ2が終わるまでお控えください。

④ フェーズが変わるごとにまずは解説動画を確認し、フェーズごとの目的・内容をしっかり理解しましょう。

⑤ 45日のうち減量のタイミングには個人差があります。周りと比べず自分と向き合いましょう。体重（数字）ばかりではなく、体調や体型、気持ちの変化にも目を向けましょう。

⑥ beettoが推奨するサプリや健康美容器は必須ではありませんが、よりプログラムの効果を高めてくれます。

⑦ わからないことがある時は、まずはQ&Aや疑問に沿ったインスタライブのアーカイブをご確認ください。インスタグラムのDMを介し個人の健康状態に関する回答は行っておりません。

⑧ オプションの【岩井隆彰パーソナル指導】は個人の健康状態に関する回答やアドバイスをプログラム中はもちろん、46日目以降も受けられるサービスです。

⑨ beettoは45日間の"体質革命プログラム"です。途中で挫折しても、途中で目標を達成しても、最後までやりぬくこと。プログラムに忠実にコツコツ続けることが結果につながります。

⑩ beettoはしっかりとその効果を体感いただくため、最初の３か月間は解約することができません。 解約申請は、解約日の1か月前までに行う必要があります。 入会時期（何期入会か）によって、解約日は異なりますので、お間違えのないようにご注意ください。 お客様から解約のお申し出がない限り自動継続になります。

beetto 統括プロデューサー　岩井 隆彰

ご参加の際の注意事項

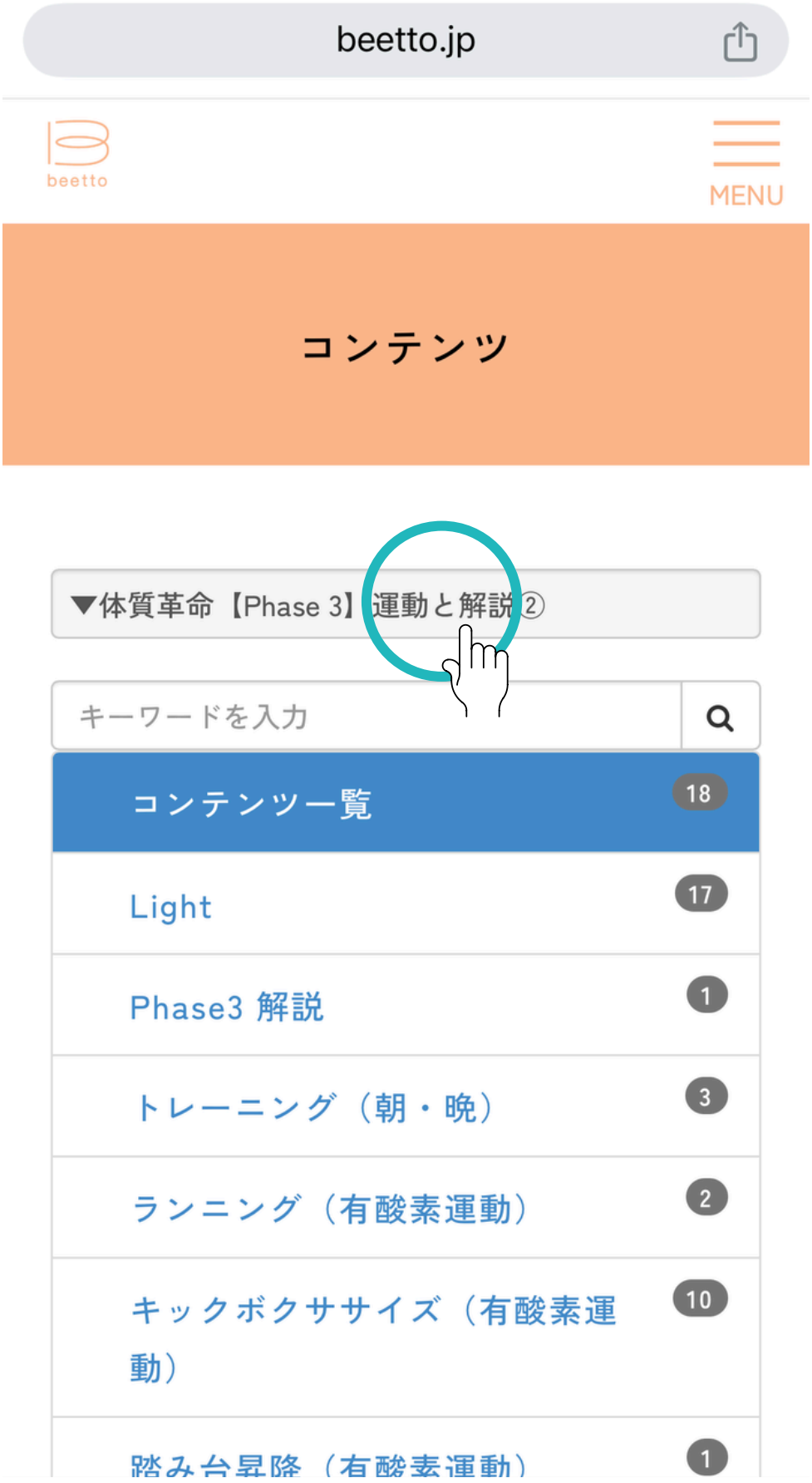
・「beetto」はしっかりとその効果を体感いただくため、最初の３ヶ月間は解約することができません。
・「beetto」の体質革命コースを解約される際には、解約申請フォームから希望される解約年月をお知らせください。解約申請は、解約日の1か月前までに行う必要があります。入会時期（何期入会か）によって、解約日は異なりますので、お間違えないようにご注意ください。また、最初の３ヶ月以内の解約希望があった場合には、３ヶ月で解約の設定となりますのでご了承ください。
・「beetto」の月額コースに関しましては、お客様から解約のお申し出がない限り自動継続になります。
・「beetto」の月額利用料金の引き落としは、初回はお申し込み翌月の１日、以降は毎月１日に自動引き落としとなります。
・「beetto」の４５日間の体質革命プログラムを通して起こる体重や体質の変化は、人によりその効果は異なります。その結果を保証するものではありません。
・「beetto」のご利用にあたって、自身の健康状態については自己の責任において十分に確認し、サービス利用に耐え得る健康状態であることを運営会社へ申告します。
・「beetto」の利用中に負傷や疾病が発生する可能性があることを予め承諾し、いずれも自己責任とします。
・「beetto」の各プログラムに重過失がない限り、サービス利用期間中に被った損害や怪我、その他の事故については、本サービスや運営会社が責任を負えないことに同意します。
・「beetto」は１８歳以上の妊娠中でない方を対象としたサービスです。未成年の場合、および妊娠中の場合は参加できないことに同意します。
・病気や治療薬を服用している場合、また授乳中の場合は、「beetto」のプログラムを開始する前に必ず医師の指導を受けることに同意します。

コンテンツページの
切り替えを行う方法
(モバイルサイト ver.)

1 リッチメニューの「45日間の体質革命」のタブを開き「コンテンツ一覧」をタップ



2 アクセス中のコンテンツ名が表示されている部分をタップ



3 アクセスしたいコンテンツ名をタップで完了！



アップデート履歴