

ジム通いのきっかけは？

太っていたことがコアなロックで、自分のことが好きになれなかった。痩せて自信を回復した。周囲の人に紹介され、通うことになった。

心やカラダにどのような変化が起きましたか？

体がしぼれてきて、トレーニングすると共に、心も鍛えられたと感じる。自分に自信がでて、人前に出ても恥ずかしく思わなくなった。

大変だったことは？なぜ続けられましたか？

今まで「良くて」食生活をしていたため、それを直すことが大変だった。でも、丁寧に指導していただいたおかげで続けられた。今はもう、以前の様な食生活ではなく、健康的だと思う。

今後の目標をお聞かせください？

88kgから70kg前後まで痩せることができたので、前のように戻らないよう、体型を維持していき、体重に重きを置くのではなく、体脂肪率など、中身を重視してトレーニングしていきたい。

いつもありがとうございます