

ジム通いのきっかけは？

ダイエットとリバウンドを繰り返して体重も増え続けて危機感を抱いてはいても実際には何をあきらめなく現実から目を覚ましてとうとう娘とジムの前を通りかかった時に気になってホームページを検索しました。

後日体験と説明を聞いて健康のことを考えて思い切ってジムに通い始めました。

心やカラダにどのような変化が起きましたか？

全体的に引き締まって着る服のサイズが2.3サイズダウンしました。内臓脂肪の数値が基準値を大きく上回っていたのが基準値内に近づいた。この変化としては体を動かす事に抵抗がなくなってジョギングをしたり職場での階段を積極的に使うようになりました。

大変だったことは？なぜ続けられましたか？

前まで食事に特に気を付けていなかったのが糖質制限が大変でしたが色々アドバイスをいただき娘と一緒に食事を工夫していくことができてました。トレーニングも担当トレーナーさんが親身になって対応してくださるので楽しくできました。

今後の目標をお聞かせください

これからもトレーニングを行い健康的でメリハリのある体にしていきます。

いつもありがとうございます