

ジム通いのきっかけは？

年々、少しずつですが体重増加があり、加えて体力の衰えを感じ始めていました。
歳のせいかな？とは思いつつ、最後の機会かも？と、思い切ってジム通いを始めました。

心やカラダにどのような変化が起きましたか？

「やればできる」： 取り組んだ結果が数字で表れることが励みになります。
体力が付き、達成感を得られることで、生活や仕事面でもポジティブな思考につながります。

大変だったことは？ なぜ続けられましたか？

食べる事はもともと大好きですから会食や旅行などが続くと、すぐに体重増加や筋肉量の低下が起こります。
定期的に通いチェックすることで、自制につながります。リバウンドを防ぐのは、ジムでのチェック（数字は正直）以外にはありません。油断大敵です。

今後の目標をお聞かせください。

とにかく、現状維持。ジムでの運動を軸に、病気やケガをしない生活リズムを保つことです。