

B B



于 しゃ し こ じ

Tさん (30代男性) の 結果報告

体重

12/4

4/14

91.2 kg ⇒ 78.8 kg -12.4kg

体脂肪量

28.6 kg ⇒ 18.1 kg -10.5kg

体脂肪率

31.4 % ⇒ 22.9 % -8.5%



担当させていただいた石上です。今回のTさんはコムズに5日/週通っていただき、食事にもまるっきり変えていただきました。例えば、昼食時にはタッパ1杯分の野菜を食べた後、お弁当を食べるようにしていました。今後はリバウンドしないことが課題となりますので、生活習慣、食習慣を崩さないようにしていただきたいと思います。

GUNZE SPORTS CLUB