

夏までに！ダイエット選手権！



お疲れ様でした

最終結果報告！

エントリー 40 名中 最終測定者 38 名
体脂肪率Down者 30 名 (78.9%)

体脂肪率Down平均 -1.7%

	体脂肪率	体重	筋肉量	成功の秘訣
1	-5.0%	-2.5 kg	+0.6 kg	呼吸法を守り、1日水を1.5ℓ～2ℓを飲むようにした。 運動前にストレッチポールで身体をほぐし、ストレッチしてから有酸素運動をした。サーキットでは使用してる筋肉を意識した。
2	-4.7%	-1.5 kg	+1.4 kg	食事管理シートを活用し実践できたのがよかった。 週4回は通い運動習慣がついた。 体脂肪率Downだけでなく内科的に効果がでてよかった。
3	-3.5%	-1.5 kg	+0.7 kg	パンや麺類をへらしご飯類を増やし、 汁物・味噌汁などを積極的に摂取し食事を見直した。 ストレッチで筋肉アップを意識しためにサーキットに参加した。 イベントでダイエットする仲間がいて1人じゃないという気持ちになりいいモチベーションが保てた。
4	-3.5%	-3.1 kg	-0.2 kg	食事は昔いもの・油もの・アルコールを控えた。 デザートは0糖のゼリーやフルーツにした。 毎朝、何かしながら筋トレをし、骨盤体操もした。 何よりもCCBに来館するようになった。
5	-2.9%	-3.7 kg	-0.2 kg	運動習慣をつけるようにした。絶対にサーキットに入らないとダメとかルマをしないで何か1個しようかなあという気持ちで通った。 お腹がすいていないのに意識的に肉食をしてたのをやめた。 お菓子を小袋のファミリーパックにかえて食べ過ぎを防止した。

ダイエット参加者のみなさんおつかれさまでした。
自分に合ったダイエット法に取り組み、食事改善・生活習慣の見直しにより体脂肪率Downの目標に達成することができましたか？
ダイエットの成功にはストレスをためず楽しく取り組む姿勢が大事！
続けれる・自分にあったダイエットを探しましょう！

