

私、こんなに変われました

～米田 淳子さん物語～
(54才・カーブス歴2年)



Before



After

2019年9月入会	→	2021年12月現在	
お腹 99cm	-15cm	84cm	LLサイズが Mサイズに!
体脂肪率 35.7%	-5.9%	29.8%	正常値に!
体年齢 63歳	-9歳	54歳	実年齢に!
コレステロール値 234	→	140以下	正常値に!

食事、サプリ、ダイエット器具…何をやっても体重は減らずコレステロール、血圧も高くなり、切羽詰まりカーブスに人生をかける!と入会。

★ 淳子さんの努力 ★

カーブス優先順位第1で週4回通った。
正しくマシンを動かし、たんぱく質多めの食事。
月1回の計測でモチベーションアップ!
順調に数値が下がる。

おうちで運動に励むも体がこわばり、
固まる感じ…体が昔に戻るような恐怖。
アプリを使って食事の栄養管理も始めた。

コロナ休業7ヵ月

祝★カーブス再開

見事コロナ太りは回避♪久しぶりのマシンは筋肉が喜ぶ感じ♥アプリの食事管理は続け
夕飯の時間を早める等すこしの工夫は続けるようにした。するといつのまにか太らなくなった。
(甘いものは食べている)

★ 淳子さんよりアドバイス ★

①カーブスの30分をムダにしない!

ただ運動するだけでは×。POP、コーチの告知は素晴らしい知識。
目から耳から取り入れて、できる事は実践!貰った資料は家族と見れるようにお家に貼ってます(笑)

②夜の食事は早めに済ませる!

遅い食事は体に蓄積。遅くなった時はたんぱく質メインの軽めに。
「明日の朝食多めに食べよう」のスタンスで。

③1日に何回も体重計に乗る!カーブスで計測を必ずする!

増えたら調整!そうすればまず増えないし、減ればモチベーションアップ。
月に一回の計測に向けて、少しずつ減らしていけばコーチにも褒められるし、アドバイスも貰える!
その繰り返しです!



check
ここが
チェックポイント♪



2022年、今年こそなりたい自分に近付こう!継続は力なり!



合言葉は みんなで 延ばそう 健康寿命