

AさんとBさんはママ友
子供が社会人になった今も友人です。
年齢を重ね、話題の中心は健康について。

疲れやすいし
ぜんぜん痩せないの

わたしも！

わたし生活習慣を
見直すわ！



Bさん
女性 51歳 会社員
子供1人(社会人)

Bさんは生活習慣の変更を決断！
最近体重が増加傾向の
Aさんもスタートします。



Aさん
女性 48歳 主婦
子供2人(社会人・高校生)

2ヶ月後

しかしBさんは良い経過、
Aさんはあまり変化を
感じていない様子。



なぜAさんは
成果が出ないのか？



Aさんの場合

Aさんは「女優〇〇が実践〇〇メソッド」が
前から気になっており、
本を購入し始めました。



しかし、元々身体の硬かったAさんは、順調に
スタートが出来ません。



また
失敗するよ

どうせ
続かないよ

家族からはネガティブな言葉を浴びせられ、
どんどんやる気は低下します。

Aさんは、
失敗のスパイラルに…



Bさんの場合

Bさんは
パーソナルジムに入会しました。

パーソナル
ジム



まずは遺伝子検査で

先天的体質をチェックしましょう！



トレーナー

生活習慣で後天的体質もチェック、
自分の体質を把握し、
今後のプランを計画しましょうね。

小さな目標をクリアしながら、
今どの地点にいるのか？



理解しながら進めているので、
自信を持ち、安心して努力を
継続できています。

子供もそんなお母さんを見て
応援してくれています。

お母さん
スゴイじゃん！！



AさんとBさんの大きな違いは、
自分に合った方法を選んだのかどうか？



背中を押してくれる人が周りにいるのか
足を引っ張る人がいるのか。

AさんはBさんに相談

うまくいかないの…
どうしたらいい？

わたしの通っている
パーソナルジムに
行ってみたら？

いま、Aさんが
どんな状態なのか？
なにが必要なのか？

知ることが大事だよ！
一度体験入会して
話を聞いてみなよ！

Aさんはパーソナルジムに
体験を申込み、これまでの経緯を相談しました。

体験
申込

高校生以降は身体を動かす習慣がなく、
出産時に腰痛で悩んだことが、いまの身体の癖になって、
柔軟性に大きな問題を引き起こしていますね。

それにより、
一般的には良い運動も、
悪い運動になってしまい、
怪我の恐れもあります。

Aさんはとても驚きました。



また、急激な食習慣の変化によるイライラ、精神的な不安を感じていたことなど、食事についてもトレーナーは理解してくれ、Aさんはとても前向きな気持ちになれました



Aさんも入会し、順調に体重は減少しています。



筋トレ



酸素ルーム

他人と比較せず、トレーナーと相談し自分のペースで着実に目標に近づいています。

成果が出た理由

Aさんに合わせた計画設計



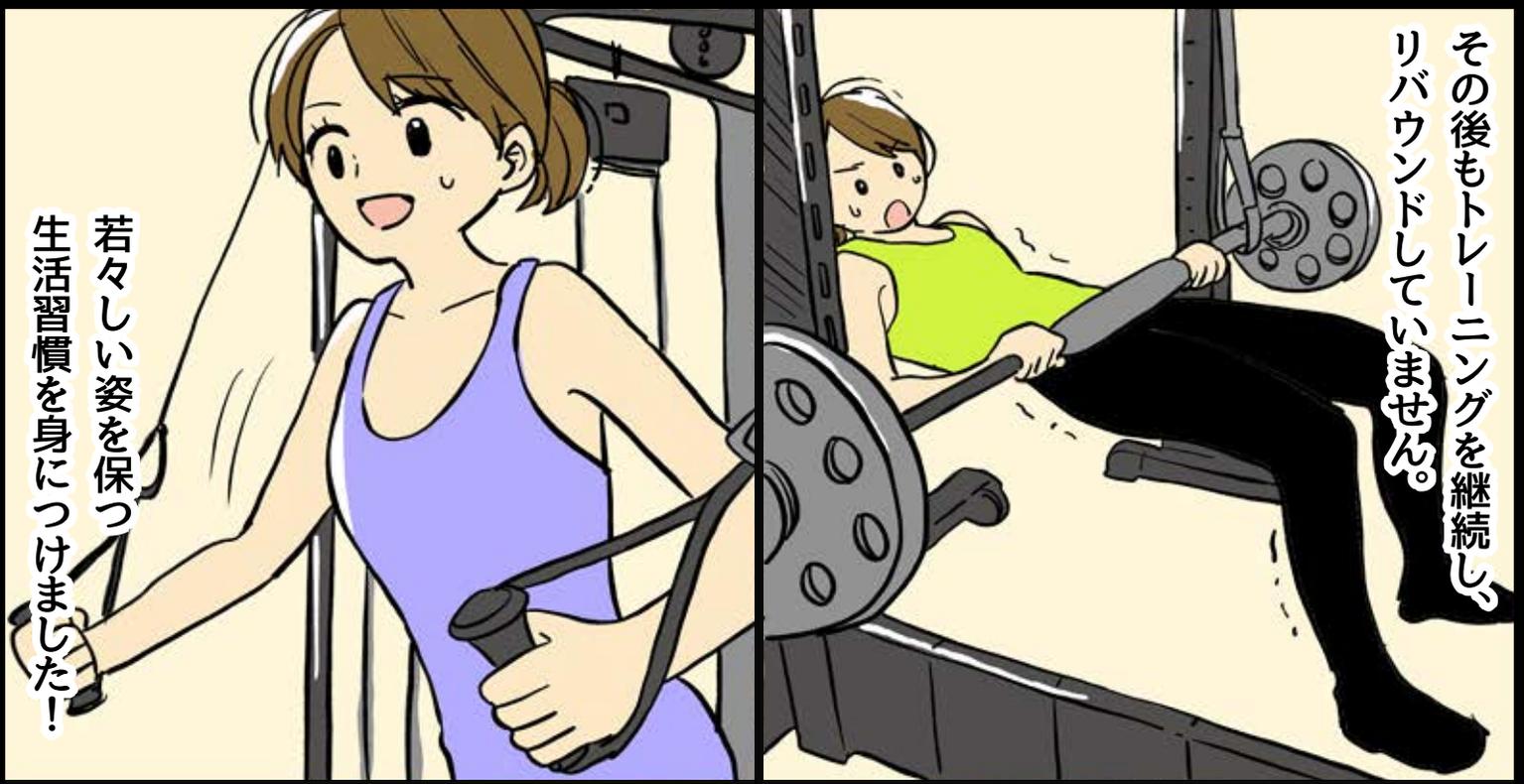
何でも相談できる専門家



応援してくれる家族・友人

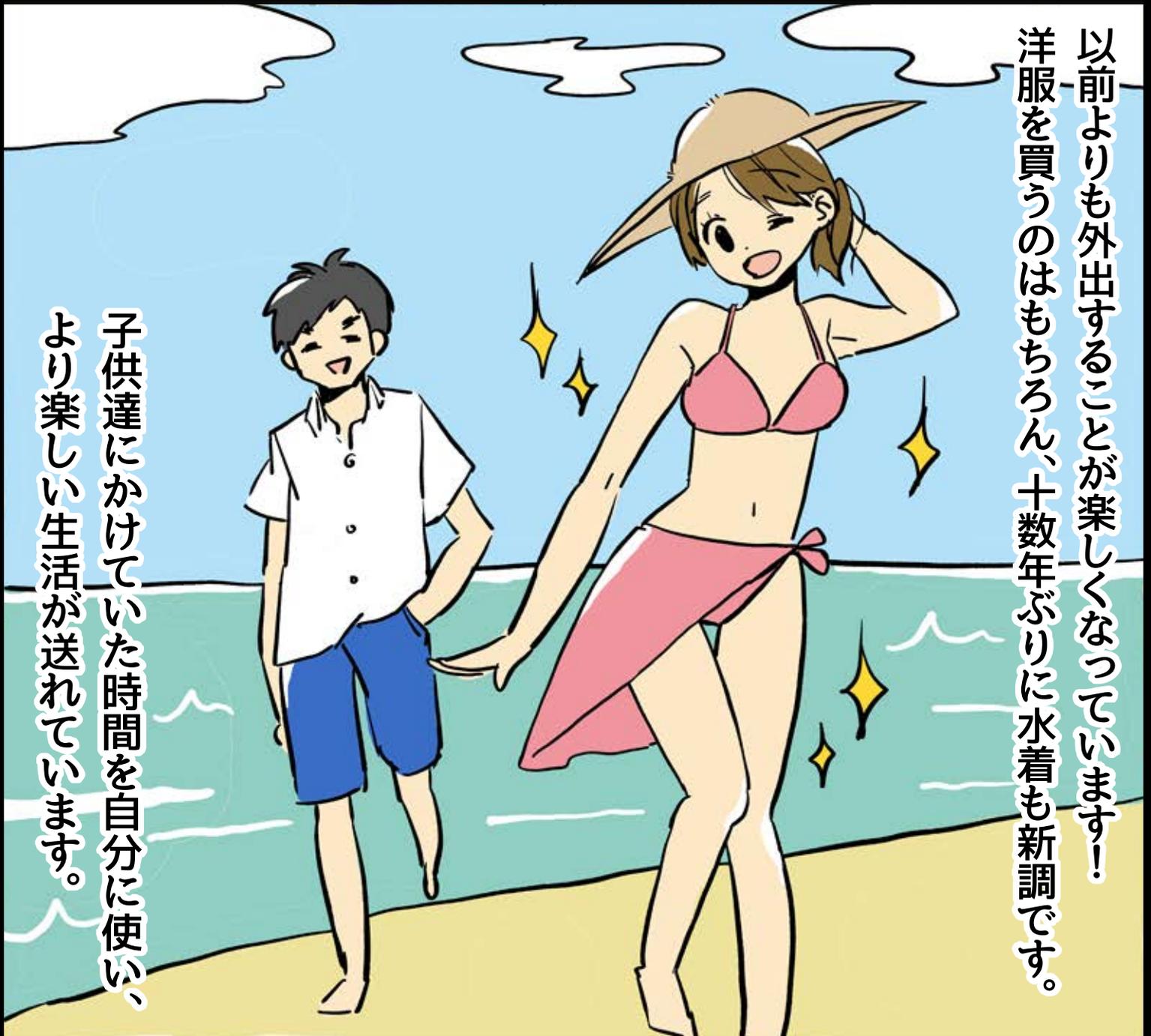


その後もトレーニングを継続し、
リバウンドしていません。



若々しい姿を保つ
生活習慣を身につけました！

以前よりも外出することが楽しくなっています！
洋服を買うのはもちろん、十数年ぶりに水着も新調です。



子供達にかけていた時間を自分に使い、
より楽しい生活が送れています。