

Startup Guide

~スタートアップガイド~

目標設定

お客さま一人ひとりが求める結果を出すために最も大切なことがあります。それは「**ボディメイクの目的を明確にすること**」です。

具体的な目的を持つと、今後のモチベーションアップ・維持に活用できます。つまり、ボディメイクを成功させるためには具体的な目的・目標が不可欠なのです。

筋力トレーニングと食事コントロール

主な体重減少は食事コントロールによるもの。しかし、食事だけに頼るボディメイクでは、筋肉までも落とすことに。筋肉が落ちると代謝が下がり、太りやすいカラダになってしまうのです。

理想のカラダを実現するには筋力トレーニングと食事コントロールをセットで行う必要があります。

筋力トレーニング

太りにくく、美しいボディラインを作る

- 筋力を高める
- 美しいボディライン
- アンチエイジング
- 脂肪燃焼、代謝向上

筋トレと食事のセットで
リバウンドを防ぐ！

食事コントロール

脂肪を減らして、筋肉を減らさない

- 低糖質 or 低脂質 etc..
- 高タンパク

食事だけだと・・・

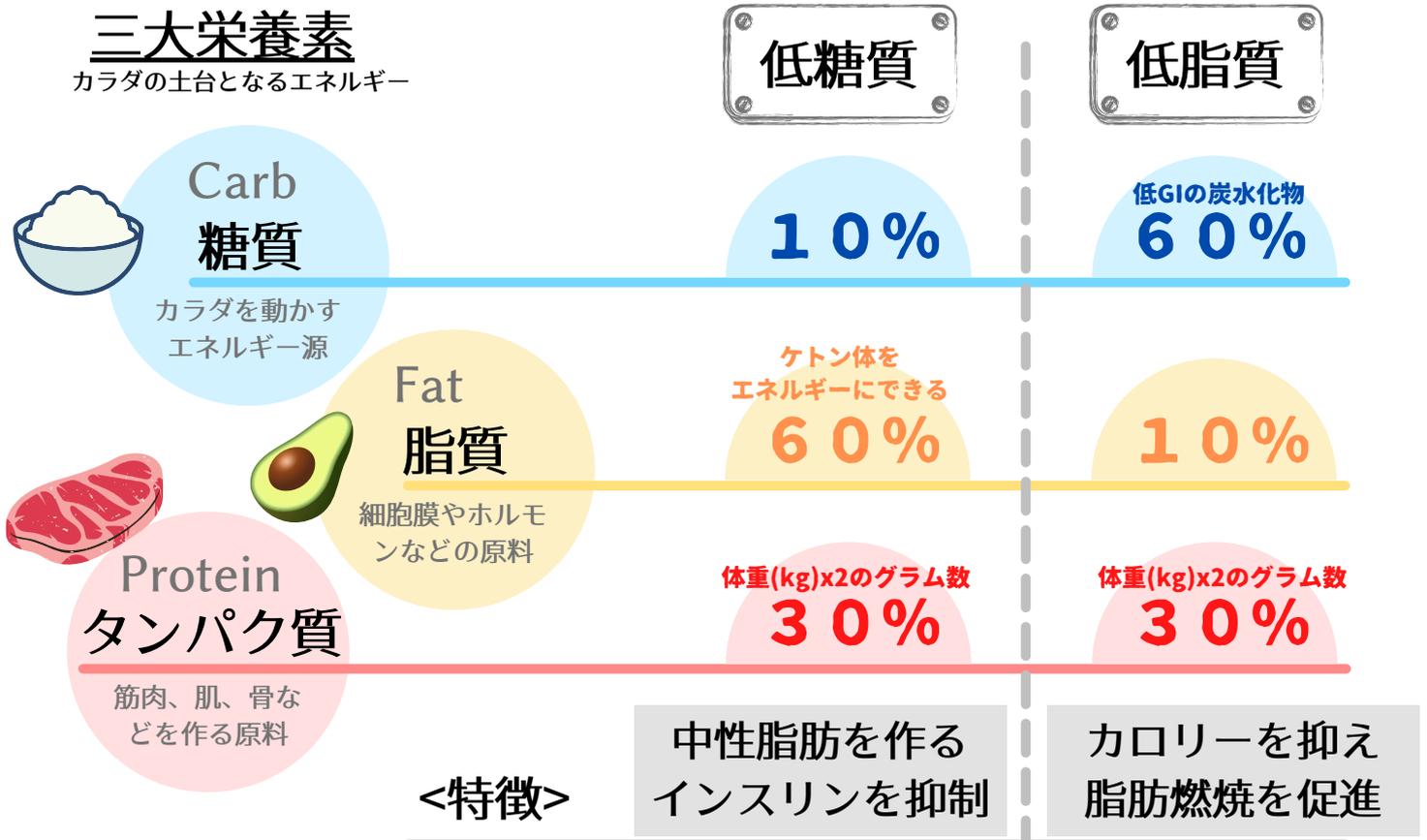
脂肪だけでなく筋肉も落ちてしまう 

さらに、代謝も落ちてしまう 

食事ガイドライン

カラダづくりの効果的な食事方法は、主に「低糖質食」と「低脂質食」の2種類。どちらがご自身に効果的か、体組成、食習慣、性格などからトレーナーが総合的に判断いたします。

<摂取カロリーの割合目安>



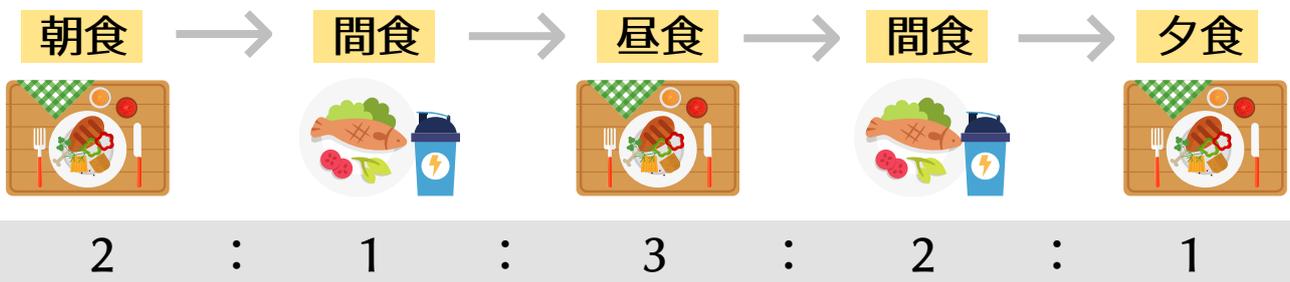
カラダをつくるサポートをする栄養素



<1日の水分摂取>

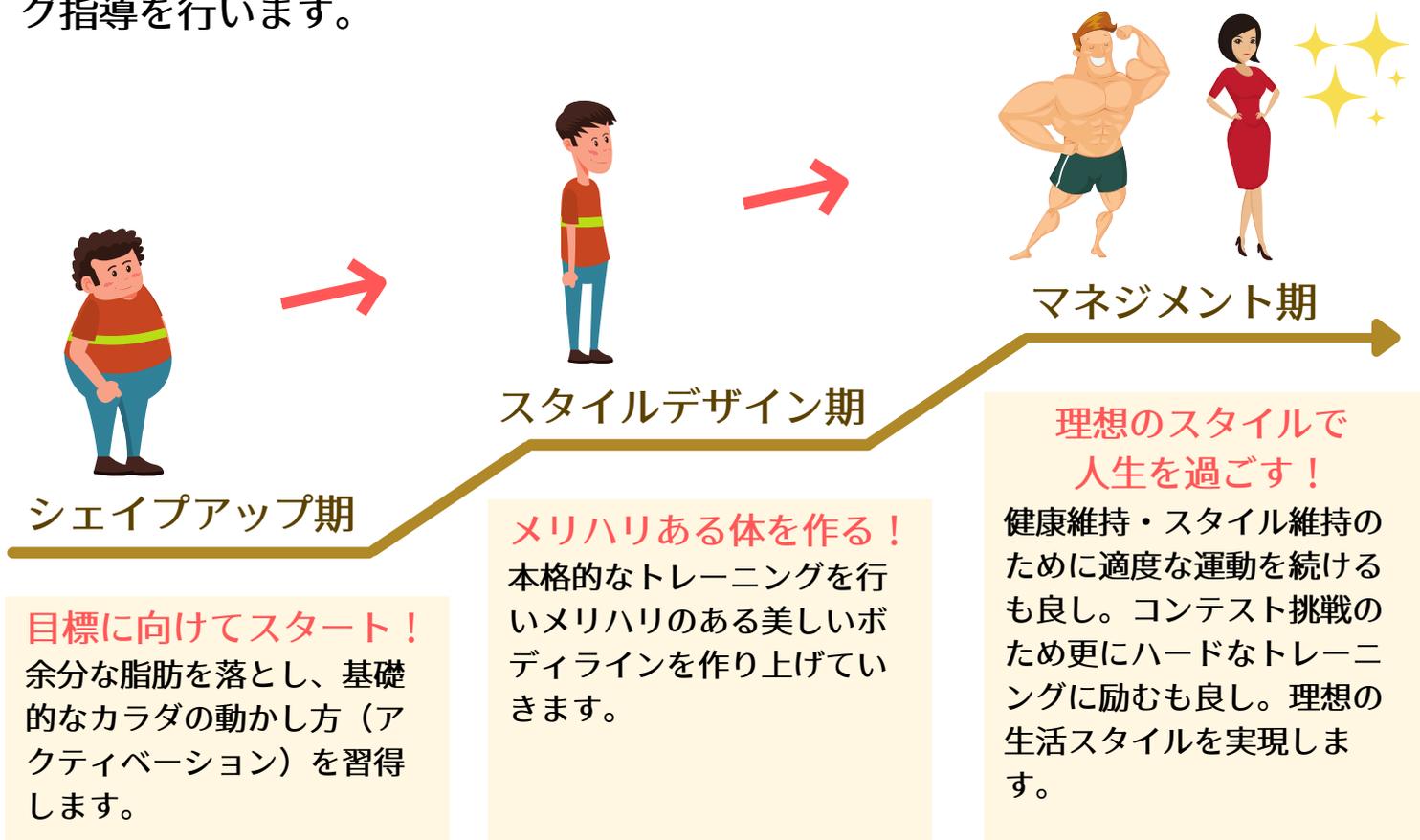
男性：3ℓ
女性：2ℓ

<食事の頻度とボリューム> 分食で空腹を撃退！



トレーニングプログラム

人生で最高のカラダを作り上げるために、トレーニング内容を漸進的に変化させていきます。健康維持からコンテスト出場まで目的に合わせたトレーニング指導を行います。



残りの人生を自信を持って過ごせる素敵なあなたを目指せます！

どんな
トレーニング？

シェイプアップ期



- 体の「柔軟性」、「機能性」を高めるトレーニング
→ケガを防ぎ、膝や腰などの関節の曲げ伸ばしを楽にする。
- 体の「姿勢」を正すトレーニング
→猫背やX脚O脚を改善し、正しい姿勢で生活を送れる。

スタイルデザイン期



- 体の「筋力」、「筋肉量」を高めるトレーニング
→男性はたくましく、女性は引き締まり、らしさを表現できる。
- 部位別トレーニング
→弱点部位を強化し、バランスのとれたボディラインを作る。

マネジメント期



- 将来の目的に応じて、
トレーニング頻度、強度、方法を調整
→自宅で器具を使わず簡単に実践できるトレーニング方法から上級者用トレーニングまで幅広く対応。
理想のボディースタイルの実現に向けて全力でサポート！