

年齢とともに、だんだん痩せにくい身体、
疲れが取れない身体になっている事を実感！

おなか、二の腕のぽよぽよが特に気になり夏までに

スッキリ脂肪を落としたい！！

普段から身体を動かす事は好きで、レッスン等は参加しますが

今回この美らBODYで筋力トレーニングを

トレーナーさんと頑張りました！

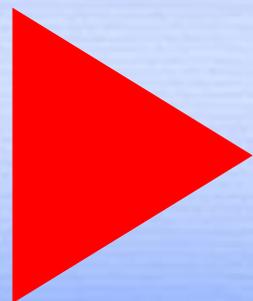
また、食事面に関しては、管理栄養士の大城さんの
アドバイスを受けながら大好きなビールも少し控えながら

食事の質や量にも気を付けて2ヶ月取り組みました！



身長**159cm**





全体的に
すっきり!!
サイズダウン!!

後ろ姿もこの通り
スッキリしました！



体重

-5.5kg

体脂肪率

-3.6%

