

徳田様

年齢：52歳

身長：169cm

Before



After



体重

**-8.9kg**

83.2kg ▶ **74.3kg**

体脂肪量

**-9.2kg**

26.0kg ▶ **16.8kg**

体脂肪率

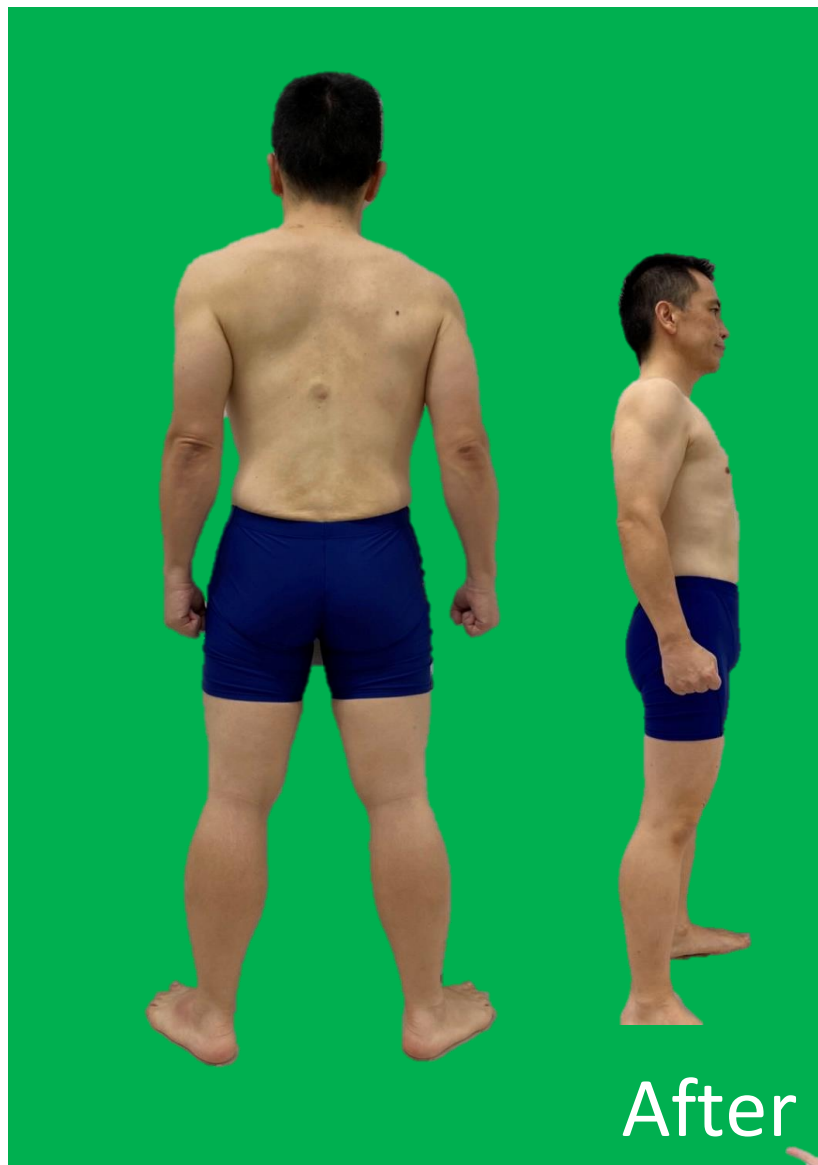
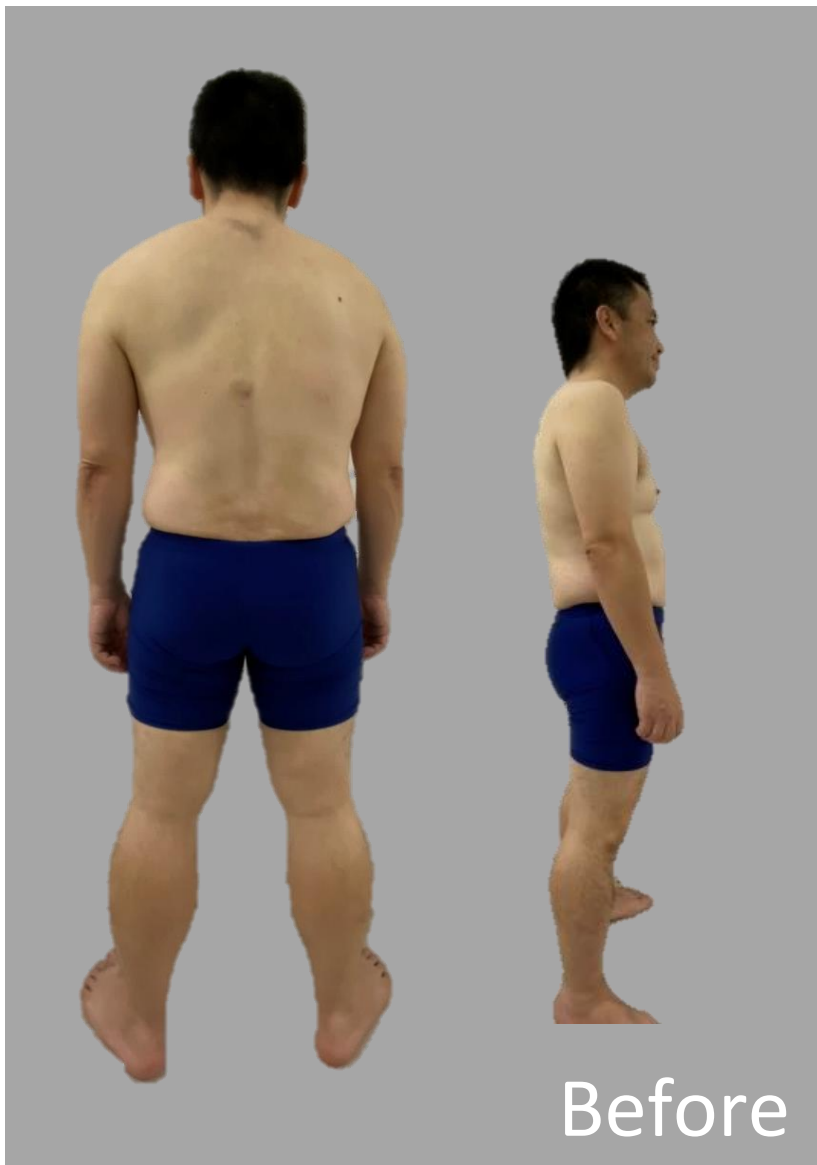
**-8.6%**

31.2% ▶ **22.6%**

ウエスト

**-10.3cm**

91.7cm ▶ **81.4cm**



**人生最後のダイエットにしたい!**  
**そう決意して美らBODYへ申し込みしました!**





## 2003年 34歳 私は95kgありました。

当時、小さい娘と遊園地に行った際、親子同伴が条件のアトラクションがありました。しかし、体重制限で乗車拒否されてしまいました。娘が「パパ、太っているからキライ！」と泣かれた思い出があります。



## 2019年 50歳

ラディカルパワーやメガダンス等のスタジオレッスン中心に取り組んでいました。  
筋トレなどのジムトレーニングはほとんどしていませんでした。  
体重は、78kg～85kgをいったりきたりで  
リバウンドの繰り返しでした。



## 見事に目標達成した徳田様へ聞いてみました！！

サポートしてもらいながら痩せる事ができる美らBodyプログラムはジムに通っていても全然痩せない…という方に向いていると思います！  
これまで自己流のダイエットでリバウンドをした私でも 2ヶ月で9キロ減の結果を出せました！  
こんなに効果があるのに、コスパ抜群だし、利用しないのはもったいない！

理想の身体を手に入れる喜びを、1人でも多くの方に知ってほしい。  
本当に美らBodyはオススメです！

## 美らBodyを始めてからの効果は？

実際のセッション開始前の食事記録の練習を行った段階から痩せ始めました！

本格的にマンツーマンのトレーニング、毎日の食事チェックのアドバイスを受け始めると体重が1週間で1キロのペースで落ちていきました。

- ・マンツーマントレーニングは週2回
- ・食事はLINEアプリで写真を送るのみ

特に停滞期も無くて、順調に減量ができました。やつれた感じは全くなくて、筋肉を鍛えながら痩せたことで体調も良く、健康的に過ごせました！

## 実際にサポートを受けてみてどうでしたか？

トレーニングや食事でも

### 「あなたなら出来る」と

常に自信をつけさせてくれるしLINEアプリで細かく指導してくれる。ダイエットにおいてマンツーマン指導はとてつもなく強力である事を実感しました。



## 日常意識していたこと

### ●運動面

自分は出来る！と常に自分自身を信じて前向きに捉えるよう心掛けた。

筋トレは自分との戦い。

きついなとくじけそうになった時はトレーナーにアドバイスを求めるようにしました。

### ●食事面

食事を摂る前に必ず写真に収めるようにした。そうする事でつまみ食いや、沢山食べないよう取り組みました。たんぱく質を積極的に！甘いものやお酒を控える！

## 担当トレーナーより

食事やトレーニングの管理を主体的に頑張っていました！この期間の習慣を継続している点も大変素晴らしいです！！

色々な方から「痩せたね」「締まったね」とお声をかけてもらっているそうです。徳田様の喜んでいる姿が担当した私としても一番嬉しいです！

山城 貴之

