

御殿山整形外科リハビリクリニック

Gotenyama Orthopedic Rehab Clinic

ダイエット個別指導



◎膝や腰の痛みが体重のせい・・・

痩せなければならぬ方へ



あなたが太る原因はどれ？

- ① 食べ過ぎまたは食べすぎ
- ② 食べているもの・時間帯が悪い
- ③ 食事に関する知識の違い
- ④ 食事に関する悪い癖がある
- ⑤ 筋力不足で代謝が悪い
- ⑥ 体が硬くて可動域が小さい
- ⑦ 運動不足で消費していない
- ⑧ 睡眠不足

あなたの食事や運動を客観的、かつ効率的に見直し、肥満を解消、一緒に健康維持増進していきましょう。

あなたが太った原因を見つけ、改善するためのアドバイスをします。

担当 五十嵐めぐみ (健康運動指導士・看護師)

私は 32% あった体脂肪率を自分の体を使って実験しながら 20% まで落としました。また、その経験をもとに 14 年の運動指導の中で、お客様の体脂肪率を確実に一人一人、落としてきました。現在も個別指導、ダイエット講座などで、その方の性格やタイプに合った指導方法で相談にのっています。私の母も 60 代で 32% の体脂肪率が 23% まで落ちました。何歳からでもあきらめず、痩せて、いつまでも元気に人生を愉しみましょう！



*完全予約制 火曜日・水曜日の午前中

初回 30分 1,620円 45分 2,430円 60分 3,240円

2回目以降 30分 3,780円 45分 5,670円 60分 7,560円

受付にてご予約下さい。