どんどん溜まる脂肪、消える筋肉

パーソナルトレーナーの實川　侑汰です。（じつかわ　ゆうた）

暑い夏がやってきますね。

この時期になると熱中症になどにかかる方が増えてきます。

また、露出が増えることで

自分のボディーラインに毎年悩んでいると思います。

しかし、その悩みも今年の夏まで！！

今のままでいいんですか？

それで納得してますか？

やばいと思ったらすぐに始めましょう。

まだ、間に合いますよ！

今のままでいると

脂肪は溜まる一方、筋肉は消えるだけです。

あなたの見た目はどんどん悪くなります。

そうなる前に！！

そうなってしまった！！あなた！

運動を始めましょう。

適切な運動・食事を行えば

あなたの理想のボディーラインをあなた自身で作ることができます。

また、運動をすることで

熱中症対策にもなります。

汗をかくことはあまりいいイメージではないですが、

汗をかくことがとても重要なんですね。

水分補給もしてくださいね。

筋トレを始めて損はしません。

ただ、あなたの理想のボディーライン、健康体と見返りはあなた次第で変わります。

ぜひ、この機会に始めてみましょう。

楽しい夏が待っていますよ１