WIRED GYMネクストコース感想レポート

H.Y様

8カ月を終えて:

スタート時から8kg体重が落ちた。ウエストが細くなり、下半身もスッキリした。二の腕に筋肉がついたことで、腕も細っそりしてきた。お陰で半袖が気軽に着られるようになった。全体的に見違えるようにスッキリした。もし4カ月でトレーニングを終了していたら、今回の結果を見ることはできなかったので、続けてよかったと心から思う。最初の4カ月では3kg弱減量でき、今回の4カ月で5kg減量できた。筋トレの減量はコツコツ作業だが、続ければ続けるほど、大きな結果を残すことができる。

筋トレで減量すること:

見違えるようにスッキリ痩せる方法は筋トレしかないと思う。筋トレだからこそ、全体についた脂肪をコツコツ、バランスよく落とすことができ、げっそり痩せるのではなく、明らかに健康的に痩せることができる。減量というと、食事を極端に減らしてしまいたくなるが、それでは身体に必要な栄養素を得ることが出来ず、身体は栄養不足、心は極端な減食によるストレスを受け、良い結果を期待することはできない。筋トレによる減量だと、トレーニングをこなす為に、必要な量の食事を摂取するため、空腹のストレスはなかった。もちろん、摂取する脂質の量、糖質の量には制限はあるが、美しく痩せていく自身の姿を見ると、脂質/糖質の制限は大したことではなくなる。また余分な間食や外食がなくなって、出費が減った。