WIRED GYM感想レポート

YUUKA様（福原 優華）

「キツイだけで、何が楽しいのかよく分からない」自宅で筋トレをしている夫を横目に呟いていた私。

身体を作るなら食事制限が1番じゃないか。

炭水化物を抜けば簡単に痩せるんだから、キツイ運動なんてゴメンだ。

私はそんな「炭水化物抜き、運動不要主義者」でした。

ですが、転機は息子の妊娠。

身長170cm48kgと炭水化物抜きで作ってきた身体はみるみる増え＋20㎏…

産後もその体重が減ることはなく、慌てて炭水化物抜き開始。

それが悪かったんです。

産後ホルモンの乱れ、食事制限のストレス、積もり積もったものは「食欲」にぶつけられるようになり暫く食事制限をしては爆発的にお菓子を大量に食べ、訪れるのは「自己嫌悪」。

私はみるみる自分が嫌いになっていきました。

そんな時、ストレス解消を兼ね自宅トレーニングを始めることに。

暫く続け、トレーニングの楽しさに目覚めた時運良くWIRED GYMに出逢いました。

WIRED GYMと出逢ってからは驚きの連続。

まず、食事指導！

高たんぱくの食事がベース。

それは知っていましたが、まさかの炭水化物を適度摂取してくださいとのこと。

パーソナルトレーニング＝炭水化物抜き。と勝手な方程式を抱いていた私に衝撃が走りました。

高たんぱくと適度な炭水化物が綺麗な筋肉を作る。

ただ痩せた身体ではなく、綺麗な筋肉をつけるプログラムスタート。

トレーニングで身体の至る所に刺激を与え、常にどこかが筋肉痛。

その分みるみるついてくる筋肉。変わる身体。

バランスの良い食事を作るため、自炊も増え、自然と低糖、減塩の味付けを意識。

食事バランスに加え、麹等を使っていくことで、お肌も調子が良くなりました。

そして何より大きな収穫は「精神的な強さ」

キツイトレーニング。

逃げ出したくなる時もありましたが、トレーナーの伊佐さんの励ましもあり、挑戦意欲が湧き、自分が持っている力以上のパワーを発揮。

それに慣れると自分から「自分の限界を超えていきたい」と自己発信的に挑戦意欲が湧き、キツイ事に挑む姿勢が作り上げられてきました。

その後の達成感は最高！！

日々成功体験を積み重ねる事で、トレーニング以外の事も意欲的に。

体重こそ変わっていないものの、筋肉がついた事でボディラインが変わり周りからは「痩せた？産後とは思えない腹筋！！」とお褒めの言葉を頂けるようになりました。

楽しいトレーニング。変わる身体。

ホルモンの影響でなかなか除脂肪が上手くいかず悩んでいますが、トレーナーの伊佐さんが食事指導や身体作りの情報を教えてくれ、「一緒に頑張りましょう！」とメンタル面もサポートしてくれるので、ホルモンなんかに負けず、トレーニングを続けるモチベーションも保たれています。

まだまだ目標とする身体には及ばないけれど「締まった美しい健康美」「諦めない精神力」を教えてくれたWIRED GYMで私の澱んでいた日々はキラキラ輝く毎日へと変わっていきました。

「今までの自分を変えたい」

そう思っている方へ

私は身体だけでなく、精神的にも変われました。

新しい自分に出逢える場所としてWIRED GYMはいかがでしょうか？

きっとキラキラ輝く毎日が待っていると思います。