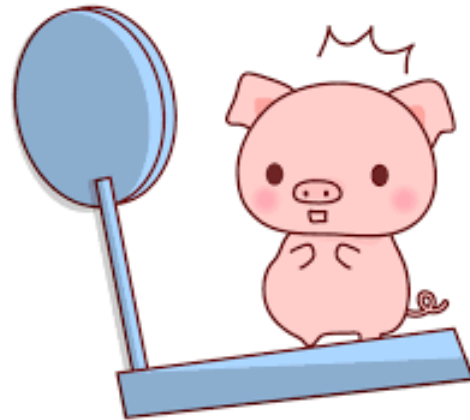


私の一押し！あなたに**筋トレ**の良さを 知ってほしい！

～これで見るとみる痩せていく。ダイエット成功の秘密は、食事制限
ではなく、筋トレこそが正しい!!～

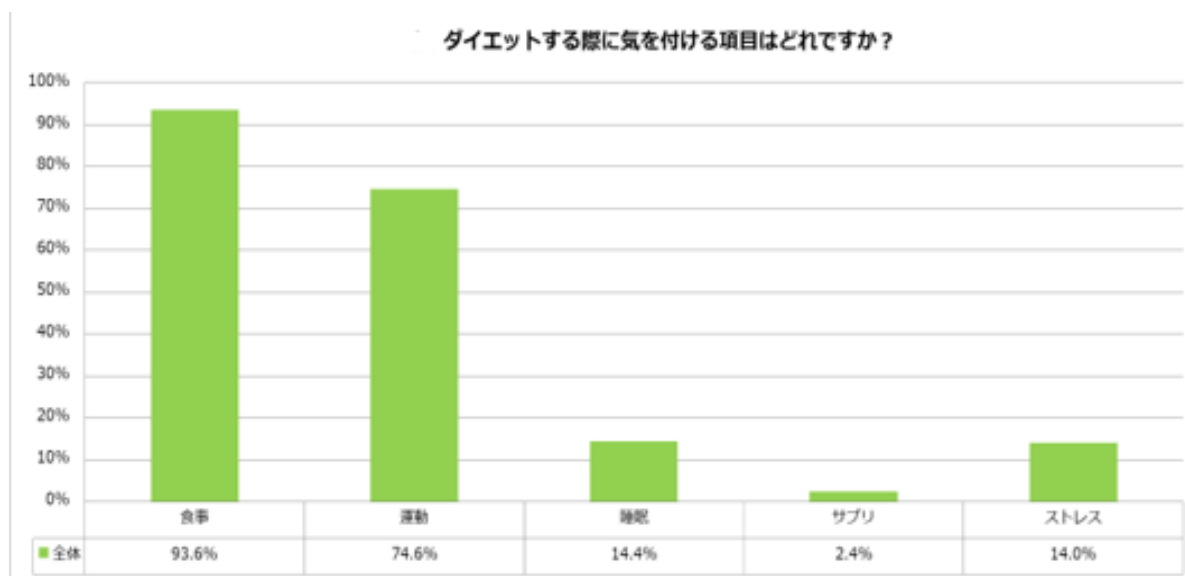


食事制限だけでは、痩せません！

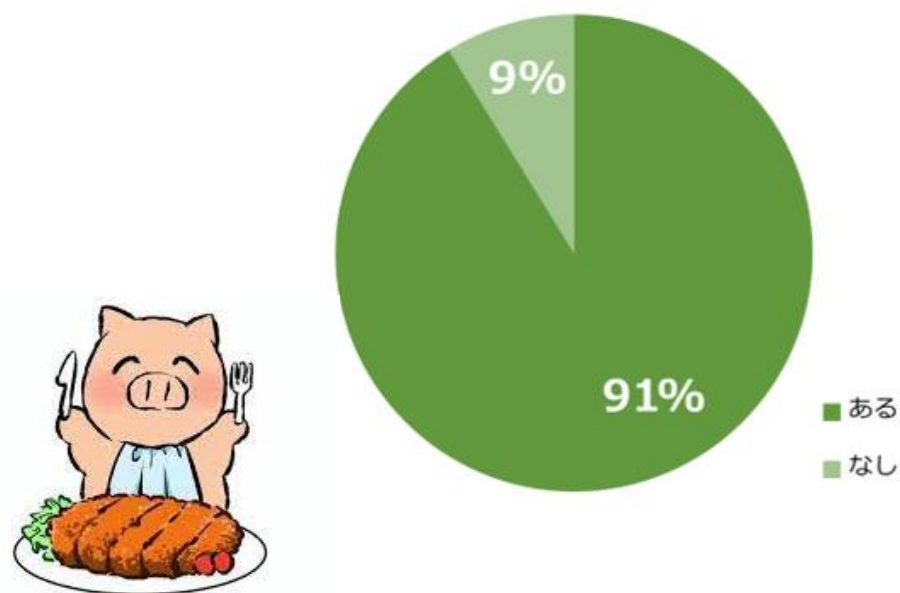
ダイエットする**約93%**の人が
食事制限が必要と考えている。



しかし、食事制限だけでは
91%の人が**失敗**！



食事ダイエットを途中でやめたことがありますか？



筋トレこそ最強！ダイエットの強い味方

筋トレのここが素晴らしい！

①週2回～3回でOK！

筋トレをすると筋肉が破壊→再生する。その休息に2～3日が必要で毎日、筋トレをする必要は無い。だから、時間が無い人にこそ、**おススメだ！**

②極端な食事制限の必要なし。

筋トレをした後、筋肉を再生する為に一定の時間、通常よりカロリーが消費される。この時、食べる量のカロリー<筋肉の再生カロリーになるから体は痩せていく。(専門用語では、アフターバーン効果と言うよ！)

