

リバウンドさせない、セルウェル式ダイエット

マンツーマンダイエットコース

見た目が変わる。中身が変わる。

貴女が変わる!

セルウェルで変わる。

体内年齢
マイナス5才

体脂肪率
マイナス8%

二の腕
マイナス2センチ

ウエスト
マイナス8センチ

体重
マイナス5KG

太もも
マイナス3センチ

8週間 週2回トレーニング 全16回

86,400円 (税込)

体験利用
今なら1,000円

セルウェル北越谷
048-976-5175



本当に痩せたいと思っている方へ

以下のことを守ってダイエット始めて下さい。

●やってはいけないこと

①厳しい食事制限

厳しい食事制限は筋肉や骨を減らします。基礎代謝は下がり、さらにリバウンドしやすいカラダへと変わってしまいます。

②厳しいトレーニング

ただただカロリーを消費することに囚われた厳しいトレーニングは健康を害します。これからの生活習慣に取り入れることの出来る、長く続けることの出来るトレーニングを習得しましょう。

●知っておいて欲しいこと

昔と変わらぬ食生活をしているのに、体重はどんどん増えていくのは、基礎代謝が下がっていることが原因です。基礎代謝は1日の消費エネルギーのおよそ70%を占めます。しかし、この基礎代謝が加齢とともに低下し、20歳の時に比べて50歳の時では約2割低下しています。ダイエットはこの基礎代謝を上げることがとても重要です。

基礎代謝を効果的に上げてくれるトレーニングが有酸素運動です。有酸素運動は細胞内のエネルギー産生工場と言われるミトコンドリアを活発にします。また、筋力トレーニングを行うことで筋肉量が増え基礎代謝を増大させます。

●セルウェルのダイエットコースは

基礎代謝を上げるリバウンドさせないダイエット法です。

セルウェルのダイエットコース

- ①今の自分を知る：ウエルネスドクターセルフチェックであなたの体内年齢を測定し、今のあなたのカラダの現状をチェックします。
- ②良い姿勢の習得：良い姿勢は基礎代謝を高めます。また、見た目もメリハリのあるボディに変身します。
- ③スロージョギング:ウォーキングよりも効果的に基礎代謝を高め、脂肪をどんどん燃焼します。
- ④スロートレーニング：低重量や自体重を利用して正確にゆっくりトレーニング行うことで、成長ホルモンが活発に分泌され、筋肉量を増やします。
- ⑤栄養の専門家が、あなたの食生活をチェックし、食べ方や食べるバランスをアドバイスします。
- ⑥食事3か条：

1. ゆっくり味わって食する
2. 炭水化物は控えめに
3. 3日ルールを忘れずに

運動の初心者、運動が苦手な方、むしろ大歓迎です。健康的にダイエットするにはコツがありますので、ぜひセルウェルでそのコツを学び実践して下さい。そして目標体重を達成しましょう！

今なら 1,000 円でダイエットコースの体験が出来ます。

多くの方は体験を受けられた後に本コースをお申し込みになっています。ぜひお電話下さい。無理な勧誘はしませんのでご安心下さい。

セルウェル北越谷 ～マイナス5歳の私をつくる～

〒343-0026 越谷市北越谷 3-1-4 平和ビル1F ☎048-976-5175

平日 9:00~21:00 土日祝 9:00~19:00 火曜日定休

東武スカイツリーライン北越谷駅西口徒歩5分

