

この夏から、あなたもチャレンジしませんか

対象：18歳～64歳までのBMI(体格指数※)が25以上の肥満の方

※体格指数の計算式は2ページ参照

昨年度、最後まで参加した①BMI25以上の方(38名)のうち

93%の方(35名)が、平均3.2kgの減量に成功!

63%の方(24名)は目標達成(平均4.2kgの減量)しました。

目標を達成された方にはオリジナルTシャツ等をプレゼントしました。

90%以上の方が減量に成功! その秘訣は?

～参加者の方に聞きました～



終了後アンケートでは、お答えいただいた方全員が

プログラムに「満足した」「まあまあ満足した」と回答しています!

- ★体を傷めずにカロリー消費を有効にできる方法が分かった。
- ★様々な知識を教えていただき自分自身の改善につながった。
- ★色々なやり方を提示していただけたのでチャレンジしてみようと思った。
- ★少し歩き方を変えるだけで、色々な効果を得ることを知りました。
- ★定期的に面接をして頂きとても励みになりました。また、自分一人だけではなく他の人と一緒にやることでやる気が高まったように思います。
- ★面接で体重増加の原因を指導して頂き、減量のアドバイスを頂き、達成出来た事で満足しています。

どんな変化がありましたか?

- 軽くなった分、動くのが楽になった。食事に気をつかうようになった。
- 歩けるようになった。食べ物を意識するようになったので、体が必要なものに気づけるようになってきています。
- よく歩くようになりました。土日に出外するようになりました。座りながらでも運動はできることを知りました。
- 意識の変化がありました。自分の生活習慣を考えるようになりました。