

もしもあなたが心から

「周りから褒められるくらい、キレイになりたい！」

「今度こそ、絶対にダイエットを成功させたい！」

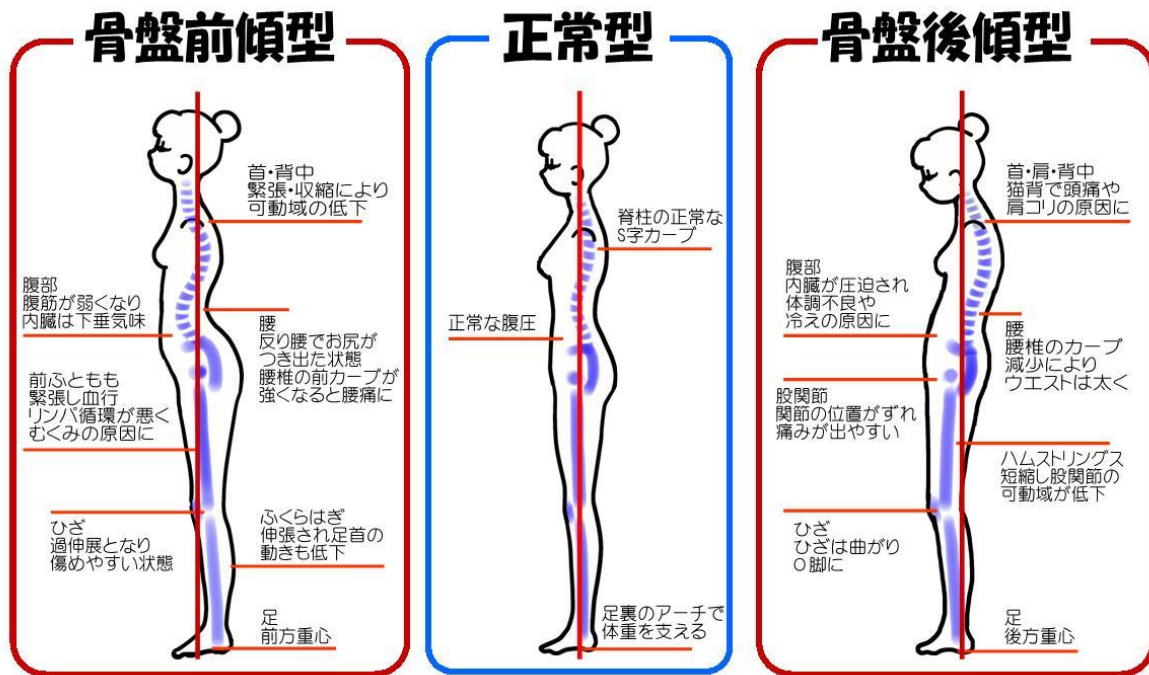
と思っているなら、これを覚えて下さい。

いきなり運動・筋トレは絶対NG。

「え、なんで？ 痩せるならとにかく運動・筋トレじゃないの？」

実は、ダイエットが失敗してしまって、いつまでもキレイになれないのは、

「**姿勢が悪い**」ことが**根本原因**なんです。



正常型であれば問題なく運動・筋トレの効果を最大限得られますが、骨盤前傾型・骨盤後傾型では、いきなり運動・筋トレをしても~~~~(結果が出ないことを書いてください。できれば、データなどもあるとより良いです)

また、姿勢が悪い状態でどれだけ運動・筋トレをしても効果が得られないだけでなく、本来の正しい姿勢ではないことは、同時に様々な問題も引き起こしてしまいます。

姿勢の悪さが原因の3大症状

1. 体の不調

悪い姿勢は筋肉や骨格に負担をかけ、肩こりや腰痛、首の痛みなどの筋骨格系の問題を引き起こす可能性があります。本来の正常な動きができず関節などを痛めてしまう可能性もあります。

2. 代謝の低下

悪い姿勢は筋肉が適切に働かないことで、代謝を低下させることもあります。これにより、エネルギー消費が減少し、体重増加につながってしまいます。

また内臓が圧迫され、消化機能も落ち代謝低下につながります。

3. 見た目の変化

姿勢が悪いだけでお腹は前に出てお尻は垂れて見えてしまいます。この見た目のまま筋トレをしてもすっきりとしたお腹、上がった綺麗なお尻は作ることは出来ません。

だからこそ、まずはとにかく

姿勢を正常に戻すことが最優先。

姿勢を正常に戻さない状態で運動・筋トレをして、一時的にダイエットに成功してキレイになったとしても、確実にリバウンドしてしまいます。

私たちパーソナルジムNewRiseでは、お客様に一時的ではなく、最大限リバウンドしないようなダイエットを実現していただきたいと考えています。

そこで、私たちは姿勢改善に専門特化して、ダイエットの結果を出してキレイにする&症状の根本改善のW効果を、あなただけのオーダーメイドプランで実現します。

(以降、オファー→NewRiseメソッドと進めてください)