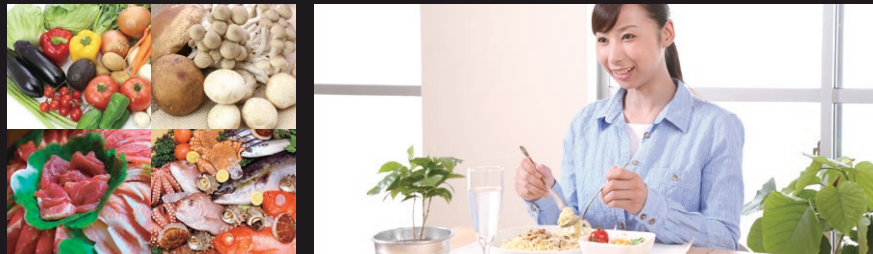


ストレスなし! お米OK!

アフターケアもしっかりだから、リバウンドしない「Trim式」

カロリーオフ? 糖質制限?



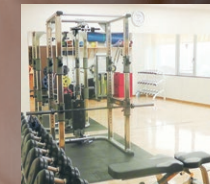
たくさんの情報が氾濫する中で、何を食べていいのかわからなくなっていないですか?
健康のために、食事は制限するものと思いませんか?
情報に惑わされる原因は「適正な量を誰も教えてくれない」ことにあります。
まずは、自分に適正な量を知ること。
trimが提唱するのは、100歳まで健康で、活動的な人生を送る“健康自律人”育成です。
無理な食事制限ではなく、美味しく食べながら素敵に食べるここどわります。

専任トレーナーが完全マンツーマン指導!



Trimのトレーニングは、短時間で最大限の効果を上げるため、正しい姿勢(フォーム)を最重要視して行います。一人では正しいフォームでトレーニングを行うのは限界があり、間違ったフォームは怪我の原因にもつながります。そのためにも、自らが実践者でもあり、指導経験豊富なトレーナーが専任となり全力でサポートします。

サロン感覚! 安心して集中できる環境



Trimが一般的なスポーツジムと違うのは、サロンのように落ち着いたリラクゼーションできる空間を、自由にお使いいただける完全プライベートジムということです。人目を気にすることなく、集中してトレーニングをすることができます。ウェアやシューズ、タオルも全て完備しておりますので、手ぶらでご来店可能です。

管理栄養士



えいよう未来株式会社代表取締役
管理栄養士 **長井 佳代**

約1,000人の栄養指導の中で、従来の【制限型指導】に疑問を持ち、独自のストレスゼロメソッドを確立。病気になってからではなく、健康な人がもっと健康に・元気になるための栄養指導を行っている。

《実績》新聞●朝日新聞夕刊「エビテンズ料理教室」レシピ掲載／TV●NHK教育「ここが聞きたい! 名医にQ!」出演／インターネットメディア●スキンケア大学

食サポートの流れ

スタート	1か月目	2か月目	3か月目	アフターケア	
現状把握	記録	再確認	変化・体感	数値・結果	習慣化・発展
現状を知って理想を明確にする時期。	日々の食事体重や体型を計って記録していきます。	目標に近づいているか、今できていることはなにか行動リストは無理なくできているかを再確認する時期。	体に変化が出てきている時期です。	そろそろ体重や体組成に変化が数値として表れている頃。	習慣が変わるのに6か月かかると言われています。
理想が明確でないかゴールが設定できずできません。	記録することで変化が見える化し行動を変えた結果が分かるようにします。	続かない行動リストはどこかに無理があるからです。	「同じ距離を走っても疲れにくくなった」「目覚めが良くなって疲れが残らなくなった」	コツコツ積み重ねてきたことは、確実に結果となって現れます。	最初は意識をしないと行動できなかったことも、6か月も経つと無意識にできていることが増えてきています。それは習慣化したという証。
理想と現状のギャップを知ったら目標を設定し、今すぐできる行動リストを作成します。	・行動を変える ・考え方を変える ・食事を変える 何をどのように変えて、その結果どうなったかを記録していきます。	再確認し、「できる行動リスト」にメンテナンスしましょう。	こうした体感を感じてきたら、結果が出るまでもう少し。目には見えない変化を感じましょう。	大切なのは、理想の体型を手にいれて、何を達成したか。理想の自分をしっかりイメージし続けましょう。	そうすると、次の目標が見えてきてさらなる発展を目指す自分になります。

3か月で変化体感、6か月で習慣化するまでしっかりサポート

[トレーニング] 完全個室にて、原則として週2回・1回60分間行います。

[食事療法] フードコーディネーターとの定期的なカウンセリング、メールでの栄養管理、アドバイス、定期的なメールマガジンの配信して指導を行っています。

さらに **トリムなら3か月終了後に充実のアフターフォロー**

●継続して体型を維持されたい方

通常のトレーニング料金から **30%OFF**

のお値段でご入会いただけます。(3か月以内)

※詳しくは、お問い合わせください。