WIRED GYM感想レポート

感想です😊🙌

もともと食べるのが大好きで大食いの私は食べないでダイエットというのは昔から成功したことがありませんでした。

なので、今までにもフィットネスジムに通ったり市民体育館などのジムを利用したりして運動はしていました。

しかし、動いてるから食べても大丈夫🙆‍♀️と思って帰りにポテチを買って帰るのが日課になっていて、プラマイゼロだけどプラスにはなってないからいいや！と思っていました。

しかしここ最近は運動もしなくなり食べる量だけはどんどんふえていき、仕事も忙しくあまり自炊もしなかったため1年くらいお昼はホットモット、夜はお酒とお惣菜💦

気づいたら今まで着ていた服や下着がほとんど入らなくなり買い直すハメになりました😩

そしてサプリやボディマッサージジェルなど通販で痩せるというものいろいろ試しましたが、何をやっても太るばかり…💧

もう最後には空気を吸ってても太ると思いました！笑笑

そんな時、知人がパーソナルジムで見違えるほど綺麗に痩せ、そこから興味を持ち色々調べてwired gymにたどり着きました。

筋トレはもともと大好きなので、やれる自信はあったんですけど、

少しでも食事にストレスを感じるといつも爆食いしてしまうのでそこが一番不安でした。

そして4ヶ月のプログラムがスタート。最初は手探りで不安だらけでやっていましたが、毎回トレーナーの永山さんにアドバイスをいただきだんだんコツがわかっていき、食べる量も思っていたより食べれてない事もありストレスどころか食べなきゃ‼︎と思うことの方が多かったです。

そして何より10代の頃から慢性の便秘で、腸のぜん動運動があまりできてなくて薬を飲まないといけないくらいまでだったのに、今では何のチカラも借りずにスッキリ出ます。

なので体調も顔色もよくなってきました。

体重だけを気にしてちょっとでも増えているとイライラしていた昔、体重は全く気にせずくびれやお尻のカタチなど見た目を気にしている今、

楽しく結果を出せているのは今だなぁと思いました。

そして服や下着も元どおり前のものが入るようになって、太った時に買ったものが合わなくなりました♪

4ヶ月でこんなに変化がでるなんて、正直自分でもびっくりです！これからもっと理想の体型に近づけるように頑張ります♪