

筋トレの3つのメリット

メリット① 食べても太りにくくなる

「**筋肉量が多いほど脂肪がつきにくい**」ことをご存知ですか？
筋肉比率が高いほど、成長ホルモンは筋肉に敏感に反応し、
食べたものが脂肪になりにくいのです。

好きなものを食べながら体型を維持するためには筋肉量を増やす事が大切です。



メリット② 新陳代謝促進で若返る！

適切なトレーニングと栄養摂取で、体内に成長ホルモンがどんどん分泌されていきます。成長ホルモンはカダラの**ターンオーバー**を促進し、若返らせます、汗を流せば老廃物も代謝され、むくみのないスッキリ美人にもなれますよ！



メリット③ メリハリのあるカラダに！

バストの土台「大胸筋」、バストを引き上げる「小胸筋・胸鎖乳突筋」、二の腕を引き締める「上腕三頭筋」くびれを作る「腹斜筋」、ポッコリお腹を防ぐ「腹膜金」美尻と言えば「大殿筋」筋トレなら狙ったところをボディメイクできるんです！



Fitness Garage exeなら

トレーニングの進捗やその日の体調をみてトレーナーが臨機応援にメニューを調整してくれます。目標を達成するために、あなたに合った様々な手段でアプローチしてくれるプロの存在はきっと理想のカラダを実現してくれるはずです。

イメージを伝えれば、プロがトレーニングを作ってくれ、指導もしてくれるから無駄がありません。食事指導では正しいダイエット情報も得られます。カラダ作りはその期間だけでは終わりませんから、トレーニングのコツや食事管理の知識など、一生ものの「カラダ作りのやり方」を手に入れましょう。