

# トップトレーナーが教える

# 正しいファスティング講座



ダイエット？ お肌の改善？ 便秘解消？

1/11 金曜 21:00 枠

通常レッスン枠・通常予約

ーレッスンカウント無しー

前回の皆様!!

(1週間のプログラムに参加された方々の結果です)

	体重	体脂肪率	ウエスト	ヒップ
Aさん	-3.6kg	-1.2%	-3.5cm	-1.0cm
Bさん	-3.2kg	-3.2%	-3.1cm	-2.2cm
Cさん	-2.0kg	-1.6%	-2.3cm	-1.9cm
Dさん	-2.8kg	-4.3%	-1.2cm	-1.6cm
Eさん	-2.8kg	-3.5%	-4.6cm	-1.4cm
Nさん	-5.9kg	-4.0%	-4.7cm	-2.3cm

「ファスティング」って「断食」でしょ？ こんな声よく耳にします。私もついこの間までそう思っていました。一言でいえば、「~~食べない~~」ではなく「消化しない」なんです！ 腸をキレイにしましょう、なんです！ 現代社会の食生活において、ダメなものを食べないは無理な話です。だから時々腸をキレイにしてあげる事が、いかに必要なのはお分かりかと思います。もちろん、ダイエット効果も絶大ですが、知れば知るほどそれは不可抗力による「ついでの効果」なんです。そんな皆さんの「？」解決します。 気になってはいたけど、どうやってやるの？ きちんと知りたかった！ BELEの皆様「キレイ」のお力になればと思います！ お気軽にご参加ください (^^)



BELE GENERAL MANAGER

SHIMIZU

LESSON SPEAKER

お正月どうしても食べ過ぎてしまいますよね！  
2019年はじめに正しい知識を知って、腸内をスッキリ!!  
ダイエットもついでに出来てしましましょう！

スタジオは  
頑張って中温に  
させていただきます。  
ウェアでも私服でも  
どちらでもOKです！

