

福岡健康支援室です

☆11/22(水) 体内改造体験会 (第2回目) を開催しました☆

この2か月間行動目標をどれだけ実行できたか、また、その結果体内はどう変化しているか、皆さんドキドキの体験会でした。

1回目



2回目



1回目は炭水化物に偏ったお弁当(570Kcal)でしたが、2回目はいろんな野菜や蛋白質も入ったお弁当(522Kcal)を選びました。
バランス良好です♪

そして一番気になる腹部CT結果は...!?



Before
(1回目)



After
(2回目)

なんとということでしょう♪

60代の男性は、お腹の脂肪*が30.5cm²減少!!

内臓脂肪(赤色)224.2cm²→200.8cm²、皮下脂肪(青色)119.3cm²→112.2cm²

その他、体重-3.2kg、腹囲-4.1cm、糖尿病域だった血糖値は正常域に下がりました。

※ここでの「お腹の脂肪」とは皮下脂肪と内臓脂肪のことです。

この方は当初「お昼に炭水化物の重ね食べをしない」「30分大股でウォーキング」「週一回休肝日を設ける」を取り組むこととしていましたが、更に「夕食のビールは糖質0を選ぶ」「夕食後15分間の階段昇降と5分間のスクワット」にも取り組みました。

他の参加者も、腹囲-5.8cmや皮下脂肪-34.1cm²等々の素晴らしい結果が出ています。この体験会がご自身の体に関心を持ち、変えていこうと思うきっかけとなったのであれば、私たちにとってこれほどうれしいことはありません。
これからも元気に！楽しく！健康にお過ごしください。



体内改造
大成功!!!