

リバウンドさせない、セルウェル式ダイエット

女性限定

マンツーマンダイエットコース

見た目が変わる。中身が変わる。

貴女が変わる!

セルウェルで変わる。

自肅太りは
早めに解消

体脂肪率
マイナス8%

二の腕
マイナス2センチ

ウエスト
マイナス8センチ

体重
マイナス5kg

太もも
マイナス3センチ

8週間 週2回トレーニング 全16回

99,000円 (税込)

体験利用
今なら1,100円

セルウェル北越谷
048-976-5175



★ご見学・ご来店お手続きは事前にお電話でご予約ください。

スタッフが全員指導や施術に入っていると対応出来ない場合がございます。

本当に痩せたいと思っている方へ

以下のことを守ってダイエット始めて下さい。

●やってはいけないこと

① 厳しい食事制限

厳しい食事制限は筋肉や骨を減らします。基礎代謝は下がり、さらにリバウンドしやすいカラダへと変わってしまいます。

② 厳しいトレーニング

ただただカロリーを消費することに囚われた厳しいトレーニングは健康を害します。これからの生活習慣に取り入れることの出来る、長く続けることの出来るトレーニングを習得しましょう。

●知っておいて欲しいこと

昔と変わらぬ食生活をしているのに、体重はどんどん増えていくのは、基礎代謝が下がっていることが原因です。基礎代謝は1日の消費エネルギーのおよそ70%を占めます。しかし、この基礎代謝が加齢とともに低下し、20歳の時に比べて50歳の時では約2割低下しています。ダイエットはこの基礎代謝を上げることがとても重要です。

基礎代謝を効果的に上げてくれるトレーニングが有酸素運動です。有酸素運動は細胞内のエネルギー産生工場と言われるミトコンドリアを活発にします。また、筋力トレーニングを行うことで筋肉量が増え基礎代謝を増大させます。

●セルウェルのダイエットコースは

基礎代謝を上げるリバウンドさせないダイエット法です。

セルウェルのダイエットコース

- ① 今の自分を知る：体験や事前のカウンセリングで、今のあなたのカラダの現状をチェックします。あなたに一番最適なメニューを作成します。
- ② 良い姿勢の習得：良い姿勢は基礎代謝を高めます。また、見た目もメリハリのあるボディに変身します。
- ② スロージョギング:ウォーキングよりも効果的に基礎代謝を高め、脂肪をどんどん燃焼します。
- ③ スロートレーニング：低重量や自体重を利用して正確にゆっくりトレーニング行うことで、成長ホルモンが活発に分泌され、筋肉量を増やします。
- ⑤ 食事3か条：この3つは守りましょう！
 1. ゆっくり味わって食する
 2. 炭水化物は控えめに
 3. 3日ルールを忘れずに

運動の初心者、運動が苦手な方、むしろ大歓迎です。健康的にダイエットするにはコツがありますので、ぜひセルウェルでそのコツを学び実践して下さい。そして目標体重を達成しましょう！

今なら1,100円でダイエットコースの体験が出来ます。

多くの方は体験を受けられた後に本コースをお申し込みになっています。ぜひお電話下さい。無理な勧誘はしませんのでご安心下さい。

セルウェル北越谷

〒343-0026 越谷市北越谷 3-1-4 平和ビル1F ☎048-976-5175

平日 9:00~21:00 土日祝 9:00~19:00 火曜日定休

東武スカイツリーライン北越谷駅西口徒歩5分

マツキヨさん隣、スーパーライフさん斜め向かい

※現在コロナ対策営業中