

体重が変わらない原因を探る

ライフスタイルはお客様毎に違うため、様々な要因からボディメイクを成功に導きます

人体の消費	臓器・年齢毎の安静時代謝量と エネルギー消費量 年齢と活動消費量 1日のエネルギー消費量
ライフサイクル	摂取カロリー設定 腸内環境 睡眠時間 食事時間 食事内容とボリューム ホルモンの影響 ストレス
その他の改善策	計算が間違っている サプリメントの提案

TRAINER'S LAB

各分野の専門家が最先端の知識を教える一流のパーソナルトレーナー育成スクール