



Y.S.さん

## 私の健康宣言

## 筋力・体力作り

(具体的な取組み内容)  
ジムと自宅でトレーニング



運動の習慣が付いたことで、  
生活にハリが出てきました。



## はじめたきっかけは？

社会人になってから運動する機会があまりなく、久しぶりに走ったら全然思うように体が動きませんでした。ショックだったので気軽に始められるジムで運動する習慣をもとうと思いました。

## 具体的にはどのように取り組みましたか？

ジムでは自宅でできないようなダンベルなどを使った高負荷なトレーニングをしています。家では体幹トレーニングを中心にランニングなどもしています。また、食事面ではお菓子など甘いものを極力取らないようにし、高たんぱく・野菜を積極的に食べるようにしています。

次のバトンはD.N.さんです！！