

中高年のダイエット指導のポイントは？

共感



運動指導
生活習慣の改善

40～50代は心身ともに変化の多い時期。それより若い年代の方と異なり、運動指導・生活習慣の改善だけで成果が出ることはありません。特に女性は閉経を迎えるので健康面で注意が必要です。

基本を見直しながら中高年のダイエット指導を考えます。パーソナルトレーナーの方はもちろん、これから目指す方もぜひご参加ください。指導経験が少ない方向けの内容です。