

# CONTENTS

まえがき 2

第1章 「セレブリティボディ」とは？ 7

第2章 あなたにとって「トレーニング」ってなんですか？ 21

第3章 パーソナルトレーナーって何をする人？ —クライアント目線— 41

第4章 パーソナルトレーナーって何をする人？ —トレーナー目線— 55

第5章 「セレブリティな食生活」のすすめ

71

第6章 「セレブリティな暮らし」をしよう

91

あとがき

116