

もくじ

まえがき (はじめに) 2

第一章：パーソナルトレーニングとは

- ・ パーソナルトレーニングとは
- ・ パーソナルトレーニングの選び方
- ・ パーソナルトレーナーの選び方
- ・ 目的にあったトレーニングの選び方

23 18 12 10

第二章：目的に合ったエクササイズ

- ・ トレーニングを始める前に決めるべきこと
- ・ エクササイズ

32 28

- ・ 上半身エクササイズ
- ・ 体幹エクササイズ
- ・ 下半身エクササイズ

第三章：身体と脳の繋がり

- ・ 脳と身体がどう繋がっているか？
- ・ 自分では気づいていない、もう1つの意識
- ・ 「脳は嫌なこと（痛み）を避け楽な（好き）ことを選択する」
- ・ 私のダイエットが成功しない理由って何なの？！

第四章：ダイエット＝目標達成

- ・ ダイエットも、本質は目標を達成できる力と同じ？！
- ・ ダイエット成功なんて、ムリ??
- ・ 実は私って、目標達成の天才!?

・ダイエット成功に必要な目標を達成させる4つのポイント

あとがき

参考文献

155 152