

目次

まえがき 2

第1章 ボディメイクにおける「よくある勘違い」 9

近年よくある勘違い

近年よくある勘違いの答え合わせ

では勘違いしないために何が大切？

44 22 10

第2章 ボディメイクと体の関係性（基礎知識） 55

食事を考えてみる

姿勢を改善する

筋力トレーニングのフォーム

73 66 56

第3章 なぜウエストがいいのか？

79

お腹が出ていなければほぼ健康体？

ヒップアップ、バストアップ、機能改善、小顔効果など

仕事ができる人に見える？

98 90 80

第4章 ウエストデザインの基礎知識

105

ウエストの基準「1」に対して考える

「1」を基準に無駄を省いた筋力トレーニング

即効性を求めない事が大事

120 113 106

第5章 パーソナルトレーナーとして

129

絞ったほうが「効率」がいい

生徒さんの話を聴き理解した時、初めて生徒さんの目的が明確になる。

139 130

彼氏、彼女のように接する？

第6章 最終章 155

目的を明確にして、流行を見極める

綺麗になる≠体重を減らすことではない

行動せず、楽しんで痩せることはできない

カラダを変化させる為に、食事の基本を知る

楽しんで見た目を変えるには、姿勢改善が1番

筋力トレーニングのフォーム(角度)にこだわりを持つ

体幹は何をするにしても大事

ほとんどの問題はウエストで解決できる

マイペース

綺麗なウエストにどうすればなるのか？

結局、やる気がなければ何も変わらない

あとがき

172

読者限定特典

178