



スリム ゲットレース 結果発表!!



チーム名

Mサイズ

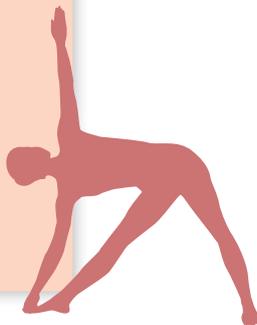
チーム合計体重減少量

22.5kg

チーム合計腹囲減少量

31.2cm

※数値は3人合計の減少量です。



スリムゲットレースとは
3人1組のチームで、
3カ月間で体重や腹囲、
血糖値などの値の改善値
を競うレースです。

7月から約3カ月に渡って行われたスリム
ゲットレースが10月の最終評価をもって終了
しました。

1位のチームには**6万円分**のチューリップ
券が贈られました。来年度も行いますので多
くの方のご参加をお待ちしています!



1位のチームへのインタビュー♪

Q 体重や腹囲を落としたり検査値の
改善のために何をしましたの？

- ・炭水化物を減らした。
- ・毎日30分歩いた。
- ・自宅でできるトレーニングをした。

Q レース終了後も続けていることが
あれば教えてください。

炭水化物はあまりとらないようにして
います。

Q 日頃の生活の中で気を付けたことは？

お水をたくさん飲むようにしました。

Q 来年参加する方へ一言

身体がとても軽くなり、洋服のサイズ
も変わり毎日楽しいです!!

Q レースに参加してみて生活習慣に
変化がありますか？

毎日ぐっすり眠れるようになりました。

Q 今後の目標は？

なるべく体重・体型を維持できるよう
に頑張っていきたいです!
Mサイズキープ!!

Q スリムゲットレースにチームで
参加してみてどうでしたか？

体重や摂った食事など報告しあい、
励ましあって頑張れました!