



# スリム ゲットレース 結果発表!!



チーム名

RE : バウンドから始まる  
スリムゲット生活

チーム合計体重減少量

**29.0kg**

チーム合計腹囲減少量

**22.4cm**

※数値は 2 人合計の減少量です。

500ml  
ペットボトル  
約 58 本分!



スリムゲットレースは  
3 か月間で体重・腹囲・  
血糖値などの改善を 2  
人 1 組のチームで競う  
レースです。

8月から約3か月に渡って行われたスリムゲットレースが11月の最終評価をもって終了しました。

1位のチームには**4万円分**のチューリップ券が贈られました。



## 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たの？

- ・1日の摂取カロリーを計算した。
- ・間食をせずにひたすら運動に取り組んだ。

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？

- ・食生活や生活習慣を改めるきっかけになったので、参加できてよかった。
- ・1人では最後まで続けることができなかったと思うので、チームで頑張れてよかった。

Q 今後の目標は？

ノーリバウンド！

Q レースに参加してみて生活習慣に変化がありましたか？

- ・運動する習慣ができた。
- ・食事の内容を気にするようになり、量やカロリーに敏感になった。

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。

定期的な運動と毎日の体重測定。

