

Wellness企画 『正しい食習慣と効率的なトレーニングを学ぼう!!』 ～SIXPAD BOXの試食とSIXPAD体験～



【日時】2019年 7/18(木) 18:00～
【講師】(株)MTGプロフェッショナル
小林 孝広先生
【場所】天王洲ビルN17E教室
【参加人数】合計26名

講師の小林先生です！



実際体験したSIXPAD!
専用のシートで貼り
つけて使います。

SIXPAD BOX

【講座内容】

- ・食べ過ぎを抑えながら、筋肉を効率よくつくること
が目指せるSIXPADのお弁当を試食。
- ・効率的なトレーニングとSIX PADの体験
- ・食と運動の両方から意識を高める

【参加者の声】

- ・食べる順番を意識することが無かったので、
20分かけて食べることに驚いた。
- ・量が足りないかと思ったが、満腹になった。
- ・お茶を飲むタイミングが最後であることが意外、
今後は気を付けていきたい。
- ・SIXPADの威力が想像以上にすごく効いている感じ
がした。
- ・筋肉を動かされているため座っているのに汗を
かいていた。
- ・翌日少し筋肉痛になっており日頃の運動不足を
痛感した。

【講座を終えて】

SIXPADのお弁当試食では20分かけて
食べることで、炭水化物は早めの段階
で食べ、抜くことは絶対にしない方が
良いとお話に驚きの声が上がって
いた。また、よく噛んで食べるという基
本的なことを日頃忘れていたことに気
付ききっかけとなった。

SIXPAD体験では、低いレベルでもかな
りの刺激がありこれにもまた驚きの声
が上がっていた。

また、最初は恐る恐る試されていた方
も、効率的に鍛えられること、また脂
肪が多い部分ほど刺激を感じにくいと
いう説明を受け興味津々に先生のお
話を聞いていただけた。質問も多数上
がり、食と運動への関心が高まる良
い機会となった。

先生の説明に
驚きと納得の声が
上がっていました！

