

タイプ別診断結果

Produced by B.n.P



タイプ A

症状やお身体への変化は、少ないと思いますが、栄養面で少し気をつけていきたいところがあるかと思えます。食事の仕方や、取り入れる栄養素を少し気をつけるだけであなたの健康度はUPするでしょう！おすすめコースは、栄養コンサルコースです☆

タイプ B

体調などはひどく悪いということは少ないと思いますが、血流の悪さや筋肉量の低下が考えられます。運動で少し関節を動かし、血流UP、筋肉量を増やして代謝UPしていきましょう！おすすめコースは、ピラティスセッションです☆

タイプ C

なんとなく心が晴れないような感じがありませんか？お身体よりも精神的な部分が疲れているかもしれません。交感神経が優位になり、呼吸が浅くなっている可能性もあります。ご自身のお身体に目を向けて、また、心を整えると楽になりますよ。おすすめコースは、New Me。

タイプ D

今、お身体は代謝が悪くなり、体も重く感じるのではないのでしょうか？まずは、食べるものから気をつけてみるのがこのタイプにはおすすめです。食べる物、食べるタイミング、食べる量がポイントになってきます。おすすめコースは、栄養コンサルコースです♪

タイプ E

お身体は重かったり、すぐ疲れたりしていませんか？筋肉量が落ち、姿勢を維持する筋力が落ちていたり、腰痛や肩こりなども出ている方もいるかもしれません。まずは、お身体を動かすことがこのタイプには必要です。おすすめはピラティスセッションです♪

タイプ F

お酒やお菓子が増えてお身体は太りやすくなっていますが、このタイプの方は、代謝の悪さもありますが精神的な部分のストレスが高く、それによりお身体が反応しているようです。不安な気持ちや焦りなどがあるのでしたら、特別コースのNew Meがおすすめです！

タイプ G

慢性的なお身体の症状がありますね。また、ダイエットをしても続かなかったり、リバウンドを繰り返していたりするようですね。お身体の癖がつき痩せにくい状態を作っています。もしリバウンドをしない方法が知りたいようでしたら、美Body改善コースがおすすめです♪

タイプ H

あなたのお身体は、運動不足により慢性的な痛みやコリ・ハリがあるようです。長年のお身体の癖や、体質を改善させる必要がございます。まずはピラティスセッションから、そして今後のためにしっかりお身体と向き合いたい方は、美Body改善コースがおすすめです。

タイプ I

姿勢が悪くなっていたり、首や肩、上半身のコリやハリが強くありませんか？運動不足もあるかもしれませんが、もしかすると物の考え方や、せっかちやイライラしやすいのであれば、精神的な部分で不安に思っていることなどがあるかもしれません。New Meがおすすめです♪