

ボディメイキングとダイエットの
スペシャリスト

森 弘子

Mori Hiroko

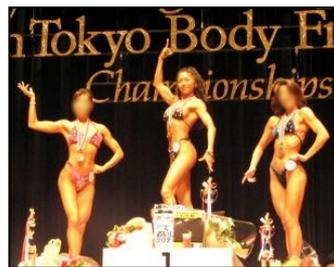
- ◆ボディメイキングトレーナー
- ◆食育インストラクター
- ◆日本スーパーフード協会 アドバイザー(スポーツ・スーパーフードマイスター)
- ◆「8秒美ボディメイキングくびれ&上げ」考案者
- ◆「ボディフィットネス競技」の元東京チャンピオン



【40歳で出産後もこのカラダ！】

たったの5年でボディメイキングできる！

森さんが本格的にボディメイキングを始めたのは35歳から！正しいやり方で頑張れば、アラフォーでも肉体改造は十分できる！と、自身のボディメイキング理論の効果を自らの体で証明しています。



(写真左)
ボディフィットネス
競技の東京大会での
優勝時。2004年から
4連覇した。

(写真右)
40歳で出産後、たった
の1週間で体型を戻した。
現在は 自宅でのトレー
ニングを主として、体作り
を行っている。



【たったの8秒で体型がすぐ変わる！】

ハッと気がついたときには、背中にお肉がついて肩も丸くなり、後ろ姿が老けている……。それは『筋肉の衰え』が大きな要因です。

筋肉が衰えると、代謝が悪くなり、太る原因に。森さんが提唱する「8秒美ボディメイキング くびれ&上げ」は、「基本の8秒体操」だけで、バストとヒップの位置が高く、ウエストが引き締まったことを実感します。

その状態を維持し、さらにスタイルアップするための、美しい筋肉=美筋を作る簡単トレーニングも満載。

自宅で簡単に行える8秒ずつの簡単トレーニングを行うだけ。気になる部分の項目をチョイスして1日数分。バストアップ、ヒップアップ、全身引き上げ、くびれ、血行促進、代謝アップで、燃焼しやすい体を手に入れます。

1968年、山口県生まれ。東京在住。東海大学文学部大学院卒。幼少の頃から日本舞踊を習い、中学・高校時代は新体操部で活躍。20代でモデルの仕事を行い、無理なダイエットがいかに体に悪いかを身をもって経験。健康で美しい体づくりのためのトレーニングと栄養摂取の研究をはじめ。35歳でボディフィットネス競技に出会い、本格的なボディメイキングを開始。2004年～2007年、ボディフィットネス東京大会で4連覇を果たす。その後、食育インストラクターの資格取得。現在、講演やセミナー、ブログなどを通して、運動と食事の両面からの健康で美しい体づくりの指導を行う。また、スポーツする方やアスリートの栄養・食の専門家として、運動する方や運動する子供をもつ親への食事指導、講演、執筆活動など幅広く活躍中。



【WORKS】

- ・ダイエットに関するエクササイズや食事法、スーパーフードやサプリメントの摂り方について
- ・ダイエット等に関する執筆・講演・モデル etc.

取材・仕事のご依頼は、ホワイトナイト(株)文化人プロダクション部 久保 TEL 03-5414-2831