



MAYUコーチ(岡田真由美)
マユコーチ(オカダマユミ)



【ダイエットコーチMAYU】
正しいダイエットで、本物の健康美を手に入れる

歳を重ねるほど、ただ痩せるのではなく『健康的に引き締まった体』が大切になります。
無理な食事制限・過度なトレーニングではなく、一生続けられる健康習慣を続けることが重要です。食事・運動・生活習慣作りをトータルで整えるメゾットで、健康になるためのダイエットをサポートします。

- ・2024年ダイエットプログラム顧客満足度93%
- ・ダイエットプロフェッショナルアドバイザー
- ・バレトンインストラクター
- ・ベストボディジャパン新潟大会入賞
- ・FM川崎生放送1時間、ゲスト出演

————提供メニュー————

- ・ダイエットサポート(食事・運動・生活習慣面の改善・目標管理等)3ヶ月又は6ヶ月
 - ・バレトンパーソナルレッスン(ヨガ・バレエ・フィットネス)
 - ・パーソナルトレーニング(自重トレもしくは軽重量中心)
- ※料金はお問い合わせください。

————提供可能日時————

- ・月—木 9時—17時まで
 - ・金 13時—17時まで
- ※夜間・土日に関しては応相談

————プロフィール————

岡田真由美

1989年生まれ 川崎市出身 3人のママ(8才6才2才)

- ・3—18歳 新体操にてインターハイ出場。スタイルも重要なスポーツなので、食事にも制限があり、この頃から体型に敏感になる。
- ・18—20歳 新体操引退、大学入学後激太りで65kgへ。キャンパスではデブキャラになり、痩せたいと思いつつも、いままでの制限から開放され取り憑かれたように食べる。
- ・20—22歳 成人式を迎え、本気で痩せたいと極端なダイエットへ。食事は豆腐にサラダ。毎日のようにジムに通い50kgまで痩せるが、銭湯で低血糖状態で倒れ流血。
- ・22—26歳 健康の大切さに気付き、マクロビオティックの商品開発やイベント企画運営→オーガニック専門店で店長に。
- ・26—28歳 第一子第二子を年子で出産。第二子出産後は産後うつになり、60kgまで太る。体型を気にする余裕もない精神状況。
- ・29—31歳 子育てが少し落ち着き、糖質制限に出会いすぐに痩せて50kg。糖質制限にハマリ糖質OFFの資格を取得し、スイーツやデリを販売する。
- ・31—32歳 食事量は変わっていないのに太りだす。糖質制限+16時間断食を始める。常にボーっとしたりイライラしたり、不安定な状態が続いた。
- ・32歳 第三子出産、一気に制限から開放され激太り72kg。産後痩せると思いきや、全く痩せなくなりダイエットの講座・資格・セミナー・本等勉強を始める。
- ・33歳 52kgまで痩せて、周囲からダイエットについて聞かれるようになりサポートを開始。現在の職業になる。
- ・34歳 ただ痩せるだけでなく、美しく痩せたいと思いベストボディジャパンに出場しボディメイクについても学ぶ。

・現在は、健康になるためのダイエットをコンセプトに活動中。

自身が、人生を通して体型に悩みダイエットに苦しんだ経験から、同じ悩みを持つ方の力になりたいという想いで活動しております。

『もうダイエット・リバウンドのループから開放されたい』『健康的に痩せたい』そんな思いがある方へ、まずは無調相談でお悩みをご相談ください。ダイエット成功へのロードマップを作成します。

公式LINE



Instagram

