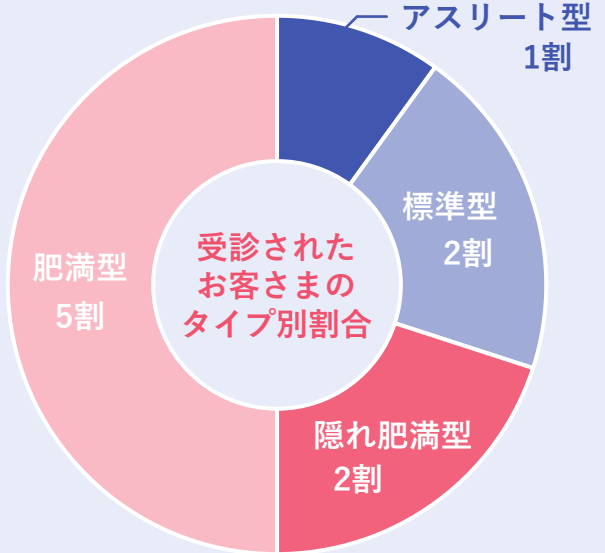




大好評

# InBodyで あなたのからだの タイプがわかります

体重は標準だが、  
筋肉量と体脂肪量の  
バランスが崩れた  
**隠れ肥満型**の割合が**2割**



お客さまの声  
「痩せているので、問題ないと思っていたが、  
筋肉が少ない隠れ肥満で驚いた。」 (20代女性)

### アスリート型 (D型)

	低	標準	高
体重	■	■	■
筋肉量	■	■	■
体脂肪量	■	■	■

体重と体脂肪量は標準で筋肉量の多い、運動選手でみられるアスリート体型です。

**POINT** 体重の変化に気をつけ、太りにくい体を維持。

### 標準型 (I型)

	低	標準	高
体重	■	■	■
筋肉量	■	■	■
体脂肪量	■	■	■

体重、筋肉量、体脂肪量のバランスが取れています。

※ただし、全て低い人は食事と運動で体重と筋肉量を増やしましょう。

### 隠れ肥満型 (C型)

	低	標準	高
体重	■	■	■
筋肉量	■	■	■
体脂肪量	■	■	■

体重は標準ですが、筋肉量と体脂肪量のバランスが崩れています。

**POINT** 筋肉量を増やし、体脂肪量を減らさずには「標準」の型に近づける。

### 肥満型 (C型)

	低	標準	高
体重	■	■	■
筋肉量	■	■	■
体脂肪量	■	■	■

体重が多く、筋肉量と体脂肪量のバランスが崩れています。

**POINT** 筋肉量は維持しながら、体脂肪量を減らす。

ご自身のからだのタイプを知って、効果的な健康づくりのために  
ぜひInBodyをお申し込みください