

## 吉田 博陽さま

### 成果が出た今の気持ちはいかがですか？

上位入賞を狙っていたので結果がでてよかったです。

基本的にはやせたくはないので、今後は太って身体をでかくしていくことを心がけます。

10%を切って腹筋が出てきましたが、また当分眠らせます。

### 成果が出た秘訣はなんですか？

運動と食事とサプリメント。成果が出るのがあたり前のことをしました。

しいて言うなら 19 時以降は食べなかったのがよかったでしょうか。

### クラブへのコメントをお願いします。

毎年毎回参加させてもらってます。

期間を決めてがんばるいい機会になっているのでありがたいです。