# 遺伝子ダイエットで脱げるカラダづくり

## なぜか痩せない！自分の遺伝子タイプをチェック！

**Q1 気になるのは？**

| | | |
|---|---|---|
| A ぽっこりお腹 | B どっしり下半身 | C 筋肉がつかない |

**Q2 子供のころの体型は？**

| | | |
|---|---|---|
| A ぽっちゃり | B 普通 | C 痩せ型 |

**Q3 性格**

| | | |
|---|---|---|
| A おおらか、飽きっぽい | B 頑固、徹底的 | C 几帳面、神経質 |

**Q4 おやつに食べるなら？**

| | | |
|---|---|---|
| A 大福、おせんべい | B ケーキ、アイス | C フルーツ |

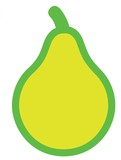
**Q5 食事の食べ方は？**

| | | |
|---|---|---|
| A ごはんをしっかり | B おかずをしっかり | C 野菜・豆腐・魚など、あっさりが好き |

**Q6 運動能力**

| | | |
|---|---|---|
| A 持続力があまりない | B 体が硬く、前屈が苦手 | C 疲れやすく、体力が余りない |

### あなたの遺伝子は何タイプ？

| A が多かったあなたは | B が多かったあなたは | C が多かったあなたは |
|---|---|---|
| |  | |
| **りんご型** | **洋なし型** | **バナナ型** |
| 糖質で太りやすいタイプ | 脂質で太りやすいタイプ | 筋肉がつきにくいタイプ |