世界に通用する美ボディと

メンタルの関係

2017.6.24　ビューティーキャンプ　講師：藤井

●あなたが目指す理想の人は誰ですか？

|  |
| --- |
|  |

●その人が実行していること

食事

思考

生活習慣

●世界大会へ、その先のビジョンは？

|  |
| --- |
|  |

●あなたが目指す理想の人は誰ですか？

|  |
| --- |
|  |

●ミスユニバースを作る5つの要素について考えてみましょう

●歴代の優勝者最後の決め手となったのはなんでしょう？

|  |
| --- |
|  |

●一流のメンタルトレーナーが、オリンピック選手に教えていること

●これから10日間、どういう気持ちで過ごしますか？

|  |
| --- |
|  |

●これから10日間、何を実行しますか？

|  |
| --- |
|  |