



私 ダイエットに成功したら

目標達成 おめでとう!!!!

10年以上会っていない友人達と

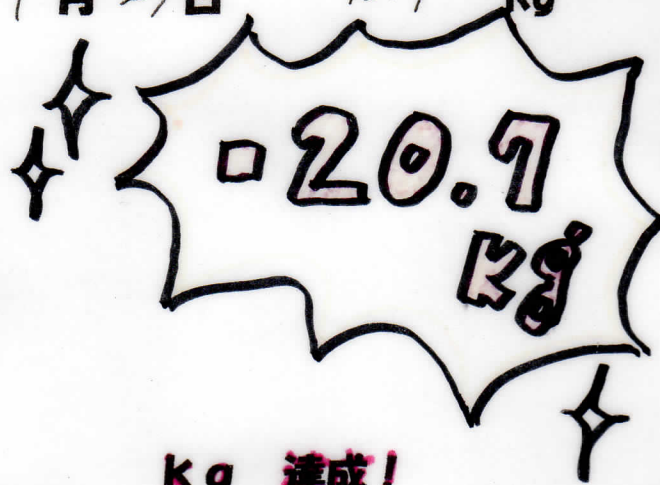
女子会も~~したい~~。します。

をしま〜す♪

スタート 25年1月23日 70.7 Kg

目標

25年8月23日



47才
154cm
女性

50

Kg 達成!

グラマの体重日記もつはじめた。日に日に体重が減らしていくのがうれしかった。日記の中の空欄を少し。大切で元のもしかた。大抵は甘い物に「やせるじょうず」と書く。食べたものを「食べたいものじゃん」「かまんしない事」「考えない」の言葉はポジティブな気持ちになれうれしかった。でも「グラマ」じょうずを見る事で自分も、何が良くて悪いのかが見えました。バイオリックト、リッセル、ハンコックも口にする時、脂肪が燃えていくのをイメージして食べていました。



湯船に上がる習慣がなかった私には湯船に上がるのが苦痛でした。でも、でも、キレイになりたいと念じていた。そしていつまでも、スリムでキレイな自分をイメージしながら湯船に上がる事が出来て行きました。

7ヶ月という期間、目標日までには50Kgになる？うれしかった。その後、中級、上級があるとの事。上級を卒業するとき、「うれしい」の気持ちか100%になるのかなと思います。

★★★私は強い心を持っている★★★
★★★私は内面から輝いている★★★
★★★私はワクワククッキンビビる★★★