



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

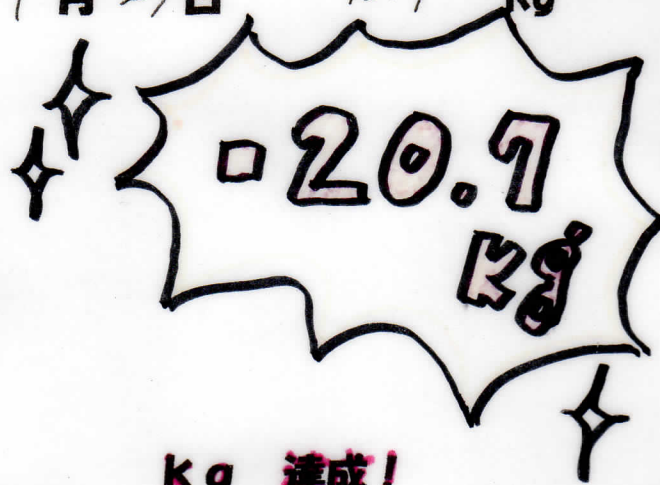
女子会も~~したい~~。します。

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やはじめ。日に日に体重が減ら行くのがうれしかったので  
日記の中の空欄にカレ。大切で元のものかたが。大好きな甘い物に「やせるビラ焼」と  
書く事。食べた物を「食べればいよいよ」「かまんしない事」「考えない」の言葉は  
ホッとした気持ちになれうれしかった。でも「グラマ」ビラ焼を食べる事を見る  
事で自分も。マ何か良くて悪いのかが見出された。バイオリックトリアル。ハンコや  
も口の中



湯船にたかる習慣がなれた私には湯船にたかるとか苦痛で  
したか。これかこれかキレイな自分と念じながら。そして  
いつまでもスリムなキレイな自分をイメージしながら湯船にたかる  
事が出来て行きました。

7ヶ月という期間。目標日まで50Kgになるかうれしかった。その後、中級。上級がある事。上級を卒業するとき  
「うれしい」の気持ちか100%になるかかと思っております。

★★★私は強い心を持っている★★★  
★★★私は内面から輝いている★★★  
★★★私はワクワククチャッとする★★★