

目標達成

楽しく

おめでとう!!!!!!

私 ダイエットに成功したら

- お友達と楽しくルースル 美体デパート 1257K.
- 9号の服を穿ます。

身長 158.6cm, 56歳 女学生

平成 23年 6月 13日

をしま〜す♪

目標

スタート 63.6kg

423年10月13日

40月で

自分に勝つ!!
- 8.6kg

55 ←

kg 達成!

平成 23年 10月 12日

やりました ~ !!

私にもできました! ウレシ〜!

途中、体調を崩した事も、二度ほどありました。

その都度、先生からのアドバイス --- (心強かったです。)

自分の身体に聞いてみる --- !!

最初は?? 頑張ったので、頑張ったん解かってきて、気持ち楽になりました。

食べるって --- 大事なんですね。~!

これからも自分の身体に聞きたいから現状維持。

心も身体も スッキリ...スマートに!!

先生、スゴクありがとうございます。

本当にありがとうございました。感謝。感謝です。

☆☆☆私は強い心を持っている☆☆☆

☆☆☆私は内面から輝いている☆☆☆

☆☆☆私はワクワクチャリミングする☆☆☆

