

目標達成 おめでとう!!!!!!

楽しく

私 ダイエットに成功したら

- ・健康診断に行き、昨年の診断結果と比べる。スーツを買う。
- ・最近、会ってない友人を尋ねる。アクティブにいろんな所へ行く。建築現場以外
- ・他の方にどのようにして痩せたのか伝える。恋、をしま〜す♪

スタート 平成25年 6月6日 81.1 Kg

目標 70 kg
年 月 日

男性
-11.1 Kg

70 kg 達成!



喜んで食べるダイエット4ヶ月...成功!

週3日はビール・焼酎2〜3杯。痩せました。お金の
ズボンと服のサイズが合わない。買いに行きお
金掛かる...。

正直、そんなに痩せるとは思っていませんでした。
(痩せるわけないと...思っていました)

ダイエットは、大変とやる前思っていました。が、
仕事・生活の合間で出来ました。

まわりの人に「痩せた」と言われるのが、
快感になります。

有難うございました。

☆☆☆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ンとする☆☆☆