

目標達成 おめでとう!!!!

楽しく

私 ダイエットに成功したら

卑屈な自分とサヨナラして自信満々の笑顔で
過ごせるようになります。
心身共に健康!

そして、台風で行けなかった「沖縄旅行・ショートリング」^{with 息子ちゃん}をしま〜す♪

スタート H 25 年 12 月 11 日 60.4 Kg

目標

26 年 3 月 11 日

164.5 cm

39 枚

4 枚

-8.4 kg

52.

kg 達成!

☆☆☆私は強い心を持っている☆☆☆

☆☆☆私は内面から輝いている☆☆☆

☆☆☆私はワクワクチャレンジする☆☆☆

『今から始めれば、来年の3月には入ッキリ...』
そう思って始めたダイエット。日々追うごとに
身体も気分も軽くなり、同僚もビックリする程の
変化でした。自己流の食生活習慣も見直した
ことで、心も身体も健康になったと実感しています。
食事が大好きでも、食べ方を変えたら、
ちゃんと身体が応えてくれるので、これからも
楽しく食べながら維持していきます。^^

おから 貯金も頑張ってゼーッタイに沖縄行くゾ!!