

目標達成

おめでとう!!!!!!

楽しく

私 ダイエットに成功したら

仕事を辞めて太ってしまった...

美容と健康のためにベストの51kg

にもとしたい!

をしま〜す♪

スタート 1926年12月5日 57.6 Kg

41才

サ+2

159.5cm

目標

きつかった洋服に余裕ができました〜♡

年 月 日

目標の体重に戻り、達成感を得られ
大満足、大成功です。

49.4

kg 達成!

8.2 kg



ダイエットを始めて気づいた事は、お腹が鳴る事が
今まであまりなかった事。→今までたくさん間食していたと
順調に減っていたと思うが、ある程度まで行くと
体重も激的には減らないので、早く減らしたいと焦った
時もありましたが、今は、楽しく飲んで食べて増
えたら楽しく早めに戻す事を実践できるように
なったと思います。今後も継続します!!

あすのめ...

* 岩盤浴は、気持ちよく一時的にも体重が減るので早めに
リセットしてまたスタートするのにあすのめです。

* 家のお風呂で入浴剤を入れてリンパマッサージは気持ち
よく、すごく汗が出て体重も減。

* 食材ではアボカドやくるみ、話題のチアシードやココナツオイルも試してみ
た。とにかく色々楽しくやりました♪

☆☆私は強い心を持っている☆☆
☆☆私は内面から輝いている☆☆
☆☆私はワクワクチャレッシュする☆☆