

目標達成 おめでとう!!!

楽しく

私 ダイエットに成功したら

旧友人に「太った…」と言われた。

これから健康で過ごすために

スタートを切ります。

をしま〜す♪

スタート H25年6月5日 58.7 kg

目標

H25年8月5日

H25. 7. 6

161.5

51枚

5.7

53.0

サバ

53.0

kg 達成!

目標は2か月だったのに、一日一日過ぎるたびに減っている、なんと10月で達成できました！
一週間1=1度の面接(?)も、誉められた。

一緒に喜んでもらうのが、とても楽しかったです。

鏡にうつるスタートになった姿をみるとうれしくて、ニヤけてしまいます。

これからは、このままの体型を維持していけるように努力しようと思います。

まずは、

来月の同窓会が楽しみです。



☆☆☆私は強い心を持っている☆☆☆
☆☆☆私は内面から輝いている☆☆☆
☆☆☆私はワクワクチャレングスする☆☆☆