

目標達成

おめでとう!!!!!!

楽しく

私 ダイエットに成功

腰痛、ヒサの痛みが楽に

なります。Tシャツをパンツに

入して、逆三角キツの体になります♪

スタート H23年11月19日 68.3 Kg

目標

H25年5月19日

66才

女性

身長 159.8cm

56

12.3
Kg

Kg 達成!

やった、やった、やった。目標達成です

食べるから 飲むから うごく 動く

韓流ドラマを見ながら エンカを歌いながら

二の腕を振り お腹をゆすり 一日30回かみ

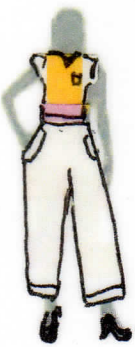
気持ちあけた時は エステで気分転換して

いたらほぼ逆三角形になりました。

風さん花さんのスタッフには カンシャ 感謝です
ありがとうございます。

今もうたて 食べて ゆあて 7リリ

楽しく過ごしていけます。



☆☆☆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ッシュする☆☆☆