

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、会っていない友人を尋ねる。アクティヴ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

-11.1 Kg

男性

70.

Kg 達成!

ちゃんと食べてダイエット4ヶ月...成功!

週3日はビール・焼酎 2〜3 痩せました。おっさん
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...おっさん思っていました。)

ダイエットは、大変とやる前思っていました。
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、
快感になりました。

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☆☆☆
☆☆☆私はワクワクチャレンジする☆☆☆

