

目標達成

おめでとう!!!!

楽しく

私 ダイエットに成功したら

仕事を楽しめて太ってしまった...

美容と健康のためにベストの51kg

にもっていたい!

をしま〜す♪

スタート 1926 年 12 月 5 日 57⁶ Kg

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!

41才

サ+2

158.5cm

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実感
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取り入れて、またスタートするのにあすめです。

* 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ました
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ンジする☆☆