



私 ダイエットに成功したら

目標達成 おめでとう!!!!

10年以上会っていない友人達と

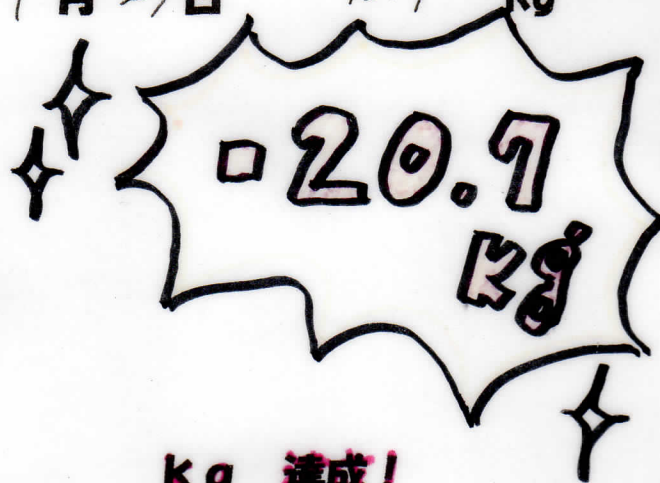
女子会も~~したい~~。します。

をしま〜す♪

スタート 25 年 1 月 23 日 70.7 Kg

目標

25 年 8 月 23 日



47才
154cm
女性

50

Kg 達成!

グラフ化体重日記もつづけ始めて、日に日に体重が減って行くのがうれしかったので、日記の中の室町さかし、大切にたのむ。大切な甘い物は「やせるどら焼き」と書く事。食べたものを「食べればいいじゃん」「かまんしない事」「考えない」の言葉はポジティブな気持ちになれなかった。それって「グラフ化」どうなるかを見る事で自分も、何が良くて悪いのかが見えました。バイオリソクトリファール、ハシロイワサの時、脂肪が燃えて行くのをイメージして食べていました。



湯船につかる習慣がなかった私には湯船につかるのが苦痛でした。でも、でも、キレイになれるんだと念じながら、そしていつまでもスリムでキレイな自分をイメージしながら湯船につかる事が出来て行きました。

7ヶ月という期間、目標日までには50キロになれる? うれしいのか? だが、この後、中級、上級があるとの事。上級を卒業できた時、「うれしい」の気持ちか、100%になれるのかと思っ2ます。

★★★★私はワクワクチャレンジする★★★★

★★★★私は内面から輝いている★★★★

★★★★私は強い心を持っている★★★★