

目標達成 おめでとう!!!

楽しく

私 ダイエットに成功したら

1日友人に「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

55.7

53.0

161.5

51才

女性

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て、なんと1か月で達成できました！
一週間1度の面接(?)も、誉めいただき、

一緒に喜んでもらうのが、とても楽しかったです。

鏡にうつるスマ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、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ジする☆☆☆