

目標達成 おめでとう!!!!

楽しく

私 ダイエットに成功したら

- ・ 血圧が気になる。(薬を減らす)
- ・ やせたいと常々思っていた。

をしま〜す♪

スタート H25 年 7 月 19 日 58.5 Kg

162cm

目標

H25 年 10 月 5 日

54.5

51.5

-6.5kg

52.0

Kg 達成!



今までいろいろなダイエットに(自己流で)挫折しているのが
今回、本格的にダイエットすることに不安はありませんが
実際に始めてみると思った以上に楽にこれ本当に
“ワクワクドキ”しながら出来ました。

途中一週間の旅行や後半停滞期もありましたが
その都度“旅の極意”や“ペットボトル体操”
“ガキガキ体操”など教えていただき目標達成
することが出来ました。

今では会う人会う人に“痩せたね”と言われ
♡ とってもいい気分です♡

☆☆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☆☆

今回のダイエットで、痩せることだけでなく、食生活の見直しや
体を動かす事が身に付きました。本当に良かったと思います。ありがとうございました。