目標達成

おめでとう!!!!!!

楽しく

私　ダイエットに成功したら

○ お友達と楽しくルーブル美術館に行く。

○ 9号の服を着ます。

身長158.4cm、56歳女性

平成23年6月13日　をしま～す♪

スタート　63.6Kg

目標

H23年10月13日

自分に勝つ！

4ヵ月で　-8.6Kg

55 kg　達成！

平成23年10月12日.

☆★☆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☆★☆

やりました～!!

私にもできました！ ウレシ～！

途中、体調を崩した事も、二度ほどありました。

その都度、先生からのアドバイス---（心強かったです。）

自分の身体に聞いてみる---!?

最初は？？だったのですが、だんだん解かってきて、気持ちが楽になりました。

食べるって---大事なんですね～！

これからも自分の身体に聞きながら現状維持。

心も身体もスッキリ--スマートに!!

先生、スタッフの方々、

本当にありがとうございました。感謝、感謝です。