

お話しを聞きにきた  
だけのつもりだった私ですが  
3ヶ月間だけという事だったので  
まあ やってみようかと軽い気持ちで  
やってみたところ あれよあれよという間に  
体重がへっていき、目標の10kgも達成  
することができました。あとは、リバースト  
しな"よう 食事"に気をつけてさらに  
へらして"ころ"と思"い"ま"す。

♀  
-11.3kg ♀

63.5kg → 52.2kg



54歳

女性