

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