

自分ひとりでダイエットしていた
時は、1ヶ月体重が増えると納得して
ダイエットをやめ、リバウンドしてしまおうとい
くり返してました。この4か月間で、食生活を
見直したり、生活全体の改善につなげたり。
その結果、体重が減ったと思います。

4か月間支えてくださった先生に感謝
しています。ありがとうございました。

69.5kg
↓
61.8kg

☆ -7.7kg ☆



33歳
女性