

あつという間の3カ月でした。  
続くかなという不安はあり  
ました。プロのカを借り、  
無事、ダイエットに成功!!  
でもこれからが勝負です。

自己管理がどれくらいできるか!

ストレスにはらほいよう

努めます。ありがとうございます

ございまして。



64.5kg  
↓  
58.0kg

-6.5kg

52歳  
女性