

あと1箇月の
3ヶ月でした。

最初の10日間ぐらいは、
少しきつかったけど、それを過ぎると
あまり無理せずにはやせる事が
できました。私にとって一番良かった
事は、先生に会える事で、自分
に注意して、やせる事が出来た
おかげでのごさいます。
これからも頑張ります。

75.8kg
↓
66.1kg

♀ - 9.7 kg ♀



49歳
女性