

お話しを聞きにきた
だけのつもりだった私ですか
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3ヶ月に
体重がへっていき、目標の10kgも達成
することかできました。あとは、リバウンド
しないよう食事に気をつけてさらに
へらしてころと思ってます。

♀
- 11.3kg ♀

63.5kg → 52.2kg



54歳

女性