

このダイエットを始めて、一番変わった事は、「内面」かも
しれない。もちろん、見た目もかなり変わったと思うけれど、
3日坊主ばかりで、まともに1か月も続いた事がない
私か。こーして、続けていられるんだもん！ビックリだよ!!
最初の頃は、1か月続くかどうかもあやしかった。そんな私
が続き始めたのは、「週1回のカウンセリング」があったからだ！
正直、「今日は、休んじゃあかたあ？」って思った事もあったけど、ちゃんと
通って良かった！ たって、行くをほめてもらえるし、ちゃんと減ったら
一緒に喜んでもらえるから、「また来週もカンパロ！」って思えるから。
そして、気がつけば、ズボンはずかすか！w. 長年はずかすたズボ
ンですら、ゆるくなっちゃった！w.

『今までのダイエットって何だったの?!』って感じ！ それ位、あ、ゆるよ！
初めて「ダイエットって楽しい♪」って思えた！

やせ始めた事で、自然と「自信」がついてきて、色々な事が楽しくな
ってまた「気がする」！ 考え方も「前向き」になってまた!!

今までは、やる前から「無理！出来ない！」って決めつけて、何もしなかった
私か。「出来るかわかんないけれど、とっあえす」やってみよう！ あれもこれも試
してみよう！」って思うようになった！ スゴイね!!w.

「人って変われるんだ！」ってすごく感じてる！

目標まで後少し。カンパロを〜♪

ゆみ。