

ジム通いのきっかけは？

人生で最高体重になり自分ではどうしようも
はくま、た為。

心やカラダにどのような変化が起きましたか？

周囲から「細くす、た為。」と言われたり自分で
変化も実感できると、心が明るくなり、服を買う事が
以前よりも楽しくなりました。

大変だったことは？なぜ続けられましたか？

順調に減っていた体重が増えた時に今までが
ば、できたのに...という気持ちになりましたが、トレーナーのチャック
に対処法を教えていただいたり、大好きな甘い物もがまん
しなくて良いと言ってもらえた為無理せず続けられました。

今後の目標をお聞かせください

これからも教えていただいた事と実践しなが
無理なく続けていきたいです。

いつもありがとうございます