

ジム通いのきっかけは？

とんどん太っていき自分に耐えられなくなり、(前に着れていた服が着れなくなる。
写真で見た自分を見るのがいや。など) 通うことになりました。

心やカラダにどのような変化が起きましたか？

運動が習慣化されて、気持ち前向きになりました。あと
ワラワは ~~肩甲骨の痛み~~ 服のサイズが2Fが多すぎて筋肉を落とすのに
徐々に慣れていきました。

大変だったことは？なぜ続けられましたか？

~~食事~~ お羊が大好きだったので、朝・夜食べられないことはなかったです。
しかし、お腹は炭水化物有りで中々便秘で食べることができなかったので、その点はすごく
良かったです。

~~体重も落ちた~~

今後の目標をお聞かせください

まずは目標体重へ到達することです。そして牛乳をいやらげに向けて、
トレーニングを行っていきなす。
あとはサイズの小さい服を着ること！

いつもありがとうございます