

### ジム通いのきっかけは？

仕事上トラック運転キをしており、コンビニ弁当中心な食事になり、結果肥満と腰痛に悩まされてました。

### 心やカラダにどのような変化が起きましたか？

仕事中の動きが、コンビニでも食事管理ができるようになりました。  
が軽く

### 大変だったことは？なぜ続けられましたか？

時間を作る事。予定などが入り続ける事が難しい事も  
ありましたが、

休んでも、次回の予約や予定を組む事によって  
続ける事ができました。

### 今後の目標をお聞かせください

仕事を続けている以上、自己管理が出来る様  
になりたいです。

いつもありがとうございます