

# 野木のダイエット記録

2013. 04. 29

私の昔を見たいといわれて・・・



7.8 年前

う～ん かなり丸い！！

体重 56 kg

体脂肪 28 %

体調がいつも悪い  
頭痛は月の半分以上！  
そんなに食べなくても  
痩せない～辛い日々



このままでは、いけない！  
自信なんてなかったけれど、『かわりたかった！』  
縁があって、ビーラインに来てからは、『知りたかった！』  
どうして太ったのか？  
どうしてやせないのか？

情報が多すぎる！

全部、簡単にうまくいくという！

必死に、食べるのを我慢した！

でも・・・逆に食べ物が頭から離れない！ 大噴火！！・・・むずかしい（——）

食事の事、体の事、冷えや筋肉の事を知りたい！！～まずは何が私には必要なんだろう

自分一人だと、不安になるし、あきらめてしまいそう・・・

ダイエットは 痩せる事だけではないことに気付いた！！

健康への勉強！

体を作ってくれる 大切なものが食事なんです

筋肉や骨を作るのも食事と運動！

健康へのお手伝い(\*。^\*)

ビーラインで ○○○○みたいになる！！と決意 ♡

私も、痩せて、元気になりました～

何でも、聞いてくださいね ♪



今は 体重 49 キロ 体脂肪 19 %