

名前

日付 2/7

◆都道府県・(大阪の方は～区もしくは～市)

大阪市生野区

◆ご職業

医療事務

◆参加動機

不妊治療中で体質改善したいと思いました。

この10年以内で、20kgほど減量し、リバウンドもしていませんが、
食べたり、体重が増える事に対して、とても抵抗があり、
少しでも改善出来たら、と思いました。

料理教室を開いたり、講師にならる事に興味があります。

自分と同じ業種や悩みを持つ女性の為に少しでも力になれば、と考えています。

◆感想

色々な本を読み、ダイエット法を試し来ました。一時期は今よりもひどく、水を飲むのも
嫌だった事もありました。今は自分自身色々勉強して、甘い添加物や油のお菓子を
食べる事は自分のゴほうびではなく、自分の体と心を傷付ける事だったんだな、と思うよう
になりました。今は特に食事制限もせずに、「美味しい」と心から思える物だけを口にできるよう
になりました。それでもやっぱり「食事」と「ダイエット」中心の生活は続けさせていません。

常に豆頁の中に「体重」の事があり、少しでも食べ過ぎると、すぐに食べる量を減らして、体重を
調整しています。そのため一度もリバウンドはしていませんが、目標体重もなく、少なければ少ない
だけいいという状況です。今日一日で明日から急に変わるの難しいと思いますが、まずは良く噛む事から
始めたいと思います。今日あおい先生にお会いして感じたのは「生命力」と「包容力」に溢れていてHAPPYホラニ
ン包れている方だなと思いました。自分もそうなりたいと強く思いました。口角上げて姿勢を正して明日から

お名前を伏せた形で掲載させていただけたら幸いです。 がんばり村!! 今日本当に
ありがとうございました!!

□←不可の方はこちらにチェックをお願いいたします。

