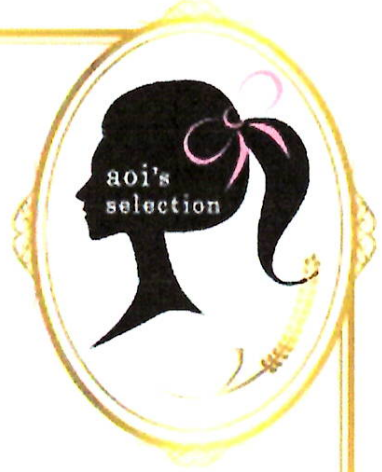
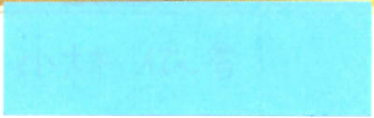


名前



日付 16. 2. 7.

◆都道府県・(大阪の方は～区もしくは～市)

寝屋川市

◆ご職業

主婦 & BA.

◆参加動機

以前から興味があり、大阪校が出来たので参加しました。



◆感想

あおひの本も読んで、(オーガニズム)を訳しましたが上手にできなくて本を読んだだけで実践していませんでした。

今回参加させてもらい、おもいっきり自己流でやっていたかという事はあまりわかりました。耳聞は一頁にしかおぼろげだと思いましたが。

ダイエットに関して、食事制限(糖質制限)や下すまで

食事がツライ)とか、体にいいからマズくてもおれを食いたいとい

いけたい = ダイエットは本当にかまこた ⇒ やせた後は

好きなもの、甘いもの、をドカ喰いしてしまう というスパイラルに

ハマっていたんだという事に気づく事が出来ました。

今後は楽しく食べてダイエットしていいか!! を実践し調和の

お名前を伏せた形で掲載させていただけたら幸いです。とれた自分には、ていませ

←不可の方はこちらにチェックをお願いいたします。

