

目標にしていた体重より減りました！



Before

After

柿澤里美様 37歳 女性

**62.1kg → 50.3kg**

**4ヶ月で -11.8kg のダイエットに成功！**

### お喜びの声

2人目の妊娠出産、コロナ禍の自粛生活もあり10年以上キープしていた体重から8kg程増えてしまいました。

これはまずいと思い、医心堂ダイエットを始めました。

少しでも減らしたいと色々なダイエットを試しては挫折を繰り返していましたが、医心堂のダイエットでは日々の食生活や体調面の記録に沿ってアドバイスを頂きながら行っているので、投げ出す事なく最後まで続ける事が出来た結果、増えた分以上の減量に成功し家族や知人にも驚かれました！

また、他のダイエットとは違い一人一人の生活習慣を聞いてそれに合わせてダイエットメニューを提案してくれるので安心です。

なかなかひとりでは甘えが出てしまい、続けられませんよね。

1週間に一度の体重測定がいつもドキドキ。

ちゃんと店長の言うことを守り、間食もやめて食事生活も見直しました。

体重や体脂肪率が落ちてくると店長も褒めてくれて痩せていることに嬉しさを感じました。

本当にありがとうございました。