

ダイエットを終えた後も体重をキープできています！



Before



After

西村玲奈様 34歳 女性

57kg → 49kg

3ヶ月で -8kg のダイエットに成功！

お喜びの声

「お気に入りのワンピースが入らない」

それがダイエットを意識するようになったきっかけでした。

30代になり、以前は少し増えても運動すればすぐ戻すことの出来ていた体重が戻らなくなり、気付けば1年で6kg増加。色々試すも減らず、**このままではダメだと思い、医心堂ダイエットを始めました。**

最初は夕飯をパーフェクトシェイク（漢方配合のサプリメント）だけで済ませるだなんて耐えられるだろうか…と思っていたのですが、味も美味しく意外とすぐに慣れました。胃への負担も減ったのか睡眠の質も向上。いかに今までが食べ過ぎだったかを痛感しました。

体重も食事内容も全て確認されるため、下手なことは出来ないぞ…という意識にも繋がり、継続出来たようにも思います。

体重が減っていくことが嬉しくて、次第に1週間に1度の計測が楽しみになっていきました。入らなかったワンピースがすんなり入るようになった時は感動！痩せたことで着られる服の幅も広がり、おしゃれがより楽しくなりました。胃が以前より小さくなったのか**ダイエットを終えた今も減らした体重をキープ**出来ています。

太田先生が熱心に見てくださったお陰です！ありがとうございます！