

オバチャンだからしょうがない!?!と諦める前に!



Before

After

窪田てるみ様 52歳 女性

**54.4kg → 47.4kg**

**3ヶ月で -7kg のダイエットに成功!**

### お喜びの声

\ マイナス7kg 達成! /

3ヶ月の漢方ダイエットをサポートしていただきました!

出産後、子供を寝かしつけた後におやつを食べる習慣がついてしまい、気がつけばお腹ポッコリの中年体型。小学校の入学式に着たスーツは卒業式にはパンパンで入りません。夜のおやつをやめようと何度かトライしましたが「ヤせるなんて無理、オバチャンだからしょうがない」と挫折を繰り返していました。知人に漢方ダイエットの話を聞いたときは「夕食を食べずにシェイクで代用、毎日体重を測って記録するなんて忙しくて無理」と思いました。

しかし来年に控える子供の卒業&入学式を思い浮かべチャレンジすることを決断。

漢方ダイエットを始めてみるとシェイクはおいしいし、夕食を食べた後のダルさがなくて家事もはかどり快適。体重や食べたものを記録することで、自分は何を食べると消化しにくく太ってしまうのか傾向もわかりました。そして何より「おやつが欲しい」という変な衝動がなくなりました。体重が減るだけでなく健康な生活スタイルを身につけることができました。

始める前にはこんな未来が来るとは信じていませんでした。(あまり自信はなかったです)

今の生活スタイルを今後も大事にしていきたいと思えます。

これからも、困ったときには相談させてください!

よろしく願いいたします