

体が軽くなって！運動したくなりました！



Before

After

肥田俊介様 44歳 男性

**79.6kg → 69.3kg**

**4ヶ月で -10.3kg のダイエットに成功！**

### お喜びの声

ダイエットの相談ができると知人から聞いて訪ねてみました。

漢方とダイエットが結びついていなかったものの、説明を聞いて納得。

私がやったのはいたってシンプルで定期的に漢方の錠剤を飲むことと夕飯をスープに置き換えること。

運動をすると効果がわかりにくいのであえて同時期に余計な運動などはしませんでした。

目標を3ヶ月で10kgにしたものの正直難しいかなとは思いつつスタート。

定期的に店内で体重から体脂肪率など測ってくれて食事の部分やお通じの話も相談にのっていただきました！

おかげで3ヶ月で...8kgは達成！

もう1ヶ月延長しちゃんと10kgを達成できました！

また終わっても食べすぎる習慣を自然と抑制できているのもうサポートは終わりましたがいまだに食べすぎず、体重も戻らずそのままですし、体重が軽くなることで運動もしやすくなったのでこの続きは運動も取り入れて自分でやる気になりました。

優しく対応してくれた本当に楽しく何より"楽に"ダイエットが成功できて本当にありがたかったです！