

☒体が軽く、階段の上り下りがラクだ♪

☒朝、起きるのがラクだ♪

☒疲れ、だるさがなくなった♪

☒しゃがんだり、立ったりがラクだ♪

☒夜、ぐっすり眠れるようになった♪

☒今まで着た事のない服にチャレンジできた♪

☐何か新しい事を始めてみようと思欲が出てきた♪

☐髪の毛のツヤやコシが良くなった♪

☐爪が割れなくなった♪

☐生理痛、生理不順が良くなった♪

☐かかとのカサカサが無くなった♪

☐肩こりや腰痛が良くなった♪

☒自信がついた♪

☒着られなかった服が着られた♪

☒「痩せたね！」と声を掛けられる♪

☒「キレイになったね！」と言われた♪

☐「若返ったネ！」と驚かれた♪

☐「よっこいしょ」と言わなくなった♪

☐お肌のツヤやハリが良くなった♪

☐友達に教えてあげようかな♪

☒血液検査の結果が怖くなくなった♪

☐体の痛みが無くなった、楽になった♪

☐便秘が改善された♪

☐お薬の量が減った♪

80kg あった体重が 55kg代 になりました。うそのよう
ホントの話です。昔、自分がうそのよう
これは実感 しないといけないと思います。