

☐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♪

小さい子供がいるので、通わなければならぬエステ等のダイエットは、絶対無理とあきらめていました。

でも数回通って電話をしたら「お子さんかいても大丈夫ですよ」と明るく言っていたので、安心して通えました。

いろんな効果がありました。食べたい物を好きなだけ食べらなくてもストレス、思うように落ちない体重、落ちないビッコの

食べすぎが増えほうことも。でもそんな時も小野寺さんが「大丈夫ですよ。そんな時もあります」とはげましてくれて、

それが支えになりました。本当にありがたかったです。

週に2回も通うなんて大変！と思っていましたが、楽しく通えました。

最終的に8kgも落ち、大満足です！今までギリギリだったジーンズがずんずんはけた時は感動しました。