

お客様の声



1. ダイエットしようと思ったきっかけ

写真に映った自分が幅広いなあと思って、だんだん又嫌になってきた。
洋服を選ぶ時、サイズ重視にしているのが嫌になった。
着れる服より着たい服を選んだ。

2. なぜ耳つぼ(お店)、ダイエットしようと思われましたか?

置きかえダイエットや単品ダイエットでは絶対に痩せられないかと思っ
たし、運動も苦手なだけ。食飲をおさえて相談した方が進められるのが
天賦張れろと思っただけ。

3. 実際にどんな効果、変化がありましたか?

正直、まだ思ったように体重も落ちていないので、実感はあまりないです。
ただ、自分が今まで食べてた食事は量も多かったです。おなかのいはいにな
らないと満足してはなかったんだと反省しています。間食はがまんできるようにする。

4. その他感じた事や、これからダイエットを始めようと

している方に一言お願いします。

3ヶ月後には、ぽっこりお腹になれろと信じています。
食べれば食べられろけど、食べなくても良いと自分で思えろのは
自分でもすごいと思います。

お名前 さくら

年齢 47才

身長 160cm

