

●ダイエットをしよう！と思ったきっかけは何ですか？

写真に写っている白いニットの洋服を購入したからです。着れるけど、やはり膨らみに見えるから。綺麗に着るには、やせないとーと思いました。

●これまでにダイエットをしたことはありましたか？

これまでにダイエットしたことはいいんです。

ここ数年で体重が増加したのを放置してましたが、今回決断した、という感じです。

●当店（戸田）を選ばれたのはなぜでしょうか？

最初はダイエット目的ではなく、お友達のブログとして戸田さんのブログを読んでいました。

一番のきっかけは、たまに体重と体組織を測っていたとき、自分の身体の中の脂肪に愕然としたからです。

短期間で結果を出すことと、きちんとした食事指導
をされていることを、ブログで知っていました。
だから安心して、戸田さんに指導をお願いすることと
その場で決めました。

ダイエットをされているかたのグラフなどをブログを通じて
見てきたので、できる！という直感も大きかったですね。

あと、薬剤師さんで、エビデンスのある指導内容
だったから安心できると思いました。

戸田さんのお世辞を言わずストレートな性格
(ほめてるんですけど)が好きだったのもあります。

●ダイエットの期間と減量した数値

期間は2か月です。

体重は4キロ減りました。

減量した数値より、脂肪だけと4キロ落とせ
たという内容が凄いいと思いました。

糸田の食事指導のおかげで、筋肉量を増やし、
脂肪だけを落とすという、リバウンドしにくい体質に
変わる事ができて感謝してます。
運動はウォーキング程度です。

●ダイエット相談を受ける前と、成功後でどのように生活がかわりましたか？

ダイエットの過程で、太る生活習慣が健康維持に
とても悪いということも、自然に気づかせてくれる指導でした。
生活習慣を変える事ができたのが財産ですね。

たとえば、以前はすごい夜更かしてしたが、
夜代謝するということも教えていただき、
12時までに寝るようにしました。
また、夕食は8時までに終わるようにしました。

私は物の断捨離は2年くらいかけて終えて
ました。今回、自分の身体、脂肪の断捨離ができて
本当に嬉しいです。

●ダイエットを考えている方に一言あればお願いします。

回りのお友達から、痩せたねーと言われ、
とても嬉しいです。

いちど、体組織の測定をしていただいて
カウンセリングを受けてみるのをおススメします。
自分の身体の中がどういう状況かを把握するのが
大切だと思います。

太るのは年齢のせいではないですよー。

いつからでも、あまリ贅肉を落とせます。

自己流より、プロの指導をうけるのが早いかな。
と私は思いました。

●ダイエット前の自分に一言ありますか？

あまりは太ってます！と。

気づいているけど放置してますねーと。

お洋服を綺麗に着るために体型は大切です。

最後に

ー美さんの優い？愛のムネのお言葉をいただいて
ながら、キープしていきます。