

Hさん体重支援

こんにちは、ゆいの山本と申します。

今日は、Hさんの体重支援についてご紹介させていただきます。



出来るだけ毎日十分に体を動かし、運動して頂きたいですが、どうしてもそれは難しい現実があります。

食事が大好きな方が多いので、普段の食事量なるべく減らさずに、楽しく、美味しくダイエットが出来たら素敵ですね♪



毎日夕食は、マンナンご飯を召し上がっています。

86kgだったHさんは、マンナンご飯を始めてから83kgをキープされています！

豆乳＋黒酢です。

飲むヨーグルトのようになります。

脂肪燃焼以外にも、便秘解消や美容、老化防止が期待できるようです(^^)／

アーモンドも、

「食べるだけで痩せる」と言われている食材です(^^)／

※個人差があります。

