

なち さん

【伏見区在住 58歳 男性】

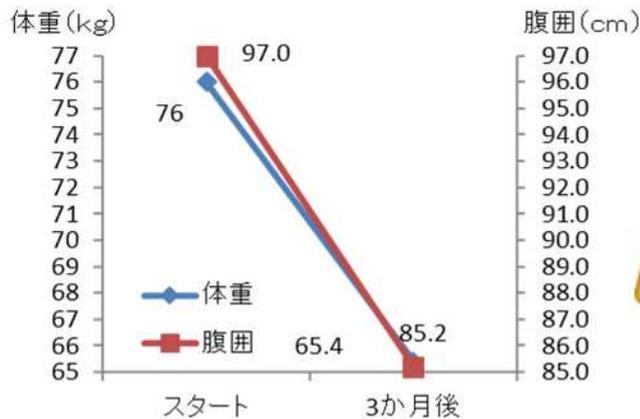
【 3か月後の目標 と 取り組んだこと 】

目標

体重65kg
腹囲85cm

- ① 毎日3食食べる(特に昼)
- ② 週5日10分歩く
- ③ 揚げ物の量に気をつける

【 結果 】 体重-10.6kg, 腹囲-11.8cm になりました☆



特定保健指導を利用した感想♪

多くのアドバイスを頂き、すべてを実行することは大変なので、少しずつ一つ一つという思いで取り組んでいくことで、ストレスなく目標に近づくと感じます。

支援スタッフからのメッセージ♪

なちさんのすごいところは、自分ができる範囲のことを続けておられるところです。気負わず出来る事を見つけていく姿勢が素晴らしいです。

