

トランス さん

【左京区在住 46歳 男性】

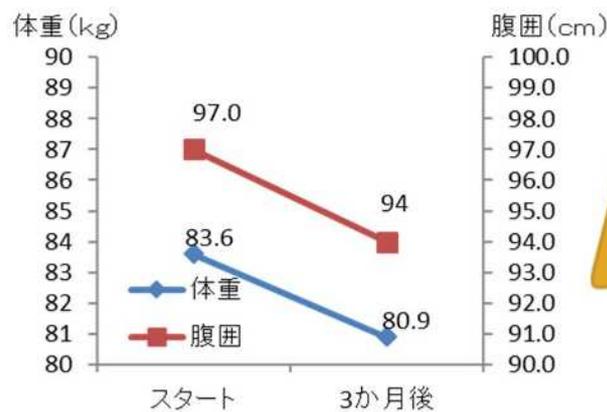
目標

体重を2kg
減らす

【 3か月後の目標 と 取り組んだこと 】

- ① ウォーキングマシンを毎日続ける
- ② 白飯の量を70%ぐらいにする
- ③ ラーメンとライス of 組み合わせをやめる

【 結果 】 体重－2.7kg, 腹囲－3cm になりました☆



特定保健指導を利用した感想♪

白飯を減らしたので、空腹感はありますが、今の体重と体調には満足しています。

支援スタッフからのメッセージ♪

ご自身の生活に合わせた取り組みを見つけて、着実にいった成果がきちんと出ています。この調子で頑張ってください。

