

こうちゃんさん

【山科区在住 45歳 男性】

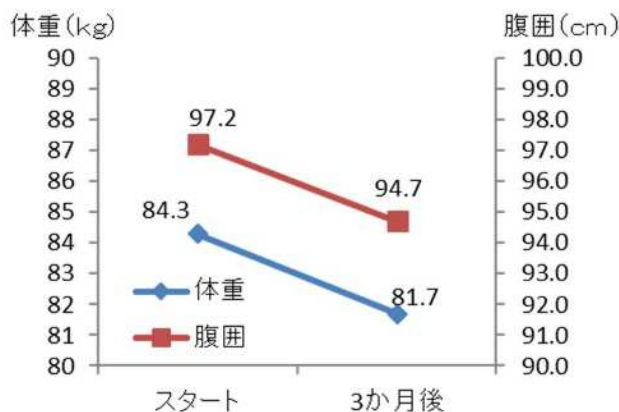
【 3か月後の目標 と 取り組んだこと 】

目標

体重 80kg

- ① スクワット(55回)
- ② お菓子を少なくする
- ③ 野菜から食べ、ごはんを後に食べる
- ④ 体重を毎日量る

【 結果 】 体重-2.6kg, 腹囲-2.5cm になりました☆



特定保健指導を利用した感想♪

少しずつ前向きにやれば出来る

支援スタッフからのメッセージ♪

食事・運動ともに頑張っておられ、結果がでたことを嬉しく思います。
これからも、是非継続してください。

