■渋谷区　45歳女性　Y.K さん（3クール参加）

今期は目標を明確にしたので、自分のあるべき姿が見えてよかった。
何かをする時に1度考える余裕ができたので食べる時、ストレスに対しした時など
対応できるように少しずつ変われたことが収穫。
自分ができていることを認めて、続けることができた。

■大田区　24歳女性　M.A さん（1クール参加）

SLIMCLUB に来る前は体脂肪が 30％以上ありメタボ体型でしたが
今クールでやっと標準値に入りとてもうれしかったです。
食事をするときや買い物をするときにはまずはたんぱく質を探すことが
習慣になり、選択するようになりました。SlimClub に来るたびにまた次の目標や
モチベーションが上がります。

次のクールも続けて目標達成したいと思います。

■北区　29 歳女性　I.K さん（1 クール参加）

自分の意思の弱さを痛感できました。
毎回授業を受けた後は【こうなりたい！】って思い
家に帰るのですが、日がたつとだんだん気持ちが緩んでしまい
ちょっと甘いもの、、、が増えたり炭水化物のものを
食べてしまいました。

先生、ごめんなさい。

初めて参加して本当に色々とためになる勉強ができました。
この学んだことを自分の物にできたら痩せれるが、、、
今はまだ学んだ事が右から左に抜けてしまった感があります。

痩せたい×2 と思う割には行動が伴なっていなかったです。

■板橋区　25 歳女性　A.M さん（1 クール参加）

初めてスタートした SlimClub
ここで私の生活は本当に変わりました！

好きな食べ物は？って聞かれたら
「肉”！」と即答していたのに、今では特にお肉を食べないでも
いいかなって思えるように！驚きです。

毎回先生にモチベーションを上げてもらい、
楽しくダイエットができました。

次のクールも頑張ります！！

■新宿区　31 歳女性　I.S さん（5 クール終参加）

今期は休みがちでしたが、本当に食べたものが自分の体に影響することが
再認識できました。

頑張れなかったのは自分のせいなので自分の弱さに勝ちたいです。

今後もここで学んだ事を実践していきたいです。

■渋谷区　29 歳女性　H.E さん（1 クール参加）

これまでのダイエットで成功した経験がなかったので
どの程度自分がやれるのだろうかという気持ちと、今この機会を
逃したらもう痩せられないかも、という気持ちでスタートした 2 ヶ月前でしたが
1 クール終えてみて≪痩せられないのは方法を間違っていたからだ≫ということが
よくわかりました。

変に力を入れ過ぎず、自然にだエイッとに取り組めるようになっただけでなく、
具体的な計画を立てることの大切さなどを意識の面でも得るものが多かったです。

数値としては目標に届かず残念だし、もう少し頑張れたのでは、と
思うところもありますが、少しでも今の時点での結果は認めて

今後につなげていきたいと思います。

次のクールもよろしくお願いします。

■世田谷区　47 歳女性　N.E さん（1 クール参加）

見た目としては太もも－5㎝！！すごい結果です！
今までの概念を覆される栄養学。
たんぱく質の重要性をつづくづ考えさせられました。
1 クールで体に入れる食物を”これで私の細胞が造られるんだ”という気持ちで
食べるようになりました。

今後もたんぱく質中心の食生活を守りながら
小腸のデトックスをやることを考えて食物繊維やハーブを取っていこうと思います。

■世田谷区　48 歳女性　S.K さん（1 クール参加）

途中参加でしたが、本当にいろいろな知識を得られた有意義な 6 週間でした。
運動なしで体脂肪が減らせてうれしかったです。

食事についてはまさに意識改革ができました。

自分の口に入れるものを選ぶクセがつきました。
夕食の多さが問題ですが、少しづつでも改善する方向へ来ていると
実感しています。

いつもキレイで明るく前向きな先生と会うことで
楽しくダイエットに励めたと思います。

本当にクラスに参加してよかったです！
ありがとうございました。

■渋谷区　34 歳女性　S.A さん（1 クール参加）

ダイエットというか、自分改造、今までで初めてのトライでした。
ダイエットで SlimClub に入ったのにいつのまにか自分を変えたい！という
思いが強くなってとても楽しい 2 ヶ月でした。

体は自分の全てが映し出されていることを知りました。
価値観の変化が元の自分に戻りたくない、、、もしくは
前に進んでいきたいという思いにつながっています。

■渋谷区　29 歳女性　H.S さん（1 クール参加）

来てよかったと思います。
自分の体に対する意識が変わりました。
あと週 1 回のキンチョーとみなさんとのシェアが良い刺激になりました。

最初調子が良くて途中ダレて、最後帳尻合わせになってしまったのが心残り。

目標までもっと頑張りたいです。
夏になって水分も飲めるようになったのが良かった！

■渋谷区　56 歳女性　O.S さん（1 クール参加）

SlimClub に通う前は食事を減らすことができず、
体重を落とすことは無理なのではと思っていました。

思い切って SlimClub を申込み、2 ヶ月で 5 キロの減量に成功しました。

腎臓が悪いためにほかの方のように体に必要な栄養をたっぷり取れない状態
でしたが、それでも結果が出てとてもうれしいです。

体脂肪が思うように減らせなかったので
次回のクラスでは先生のアドバイスをいただきながら
減らせていけたらと思っています。

中年という年齢もありお腹まわりがまだ気になるので

そのあたりの脂肪が取れたらうれしいです。

2 週目ぐらいまではそれまで口にしていたものを食べたい願望にかられましたが
その後はそう思うことも少なくなりあまり辛さを感じることなく減量できました。

ありがとうございました！

■世田谷区　48 歳女性　M.N さん（1 クール参加）

☆1 クール通ってみて
2 ヶ月間ありがとうございました。

今までいろいろなダイエットを試しては、リバウンドを繰り返していたので、
「もう私はこのまま痩せていくことはないのではないか？！」と思っていました。

先生と出会って正しいダイエット法を教えていただいてからは面白いように体重が減っていき
私もまわりの家族も本当に驚いています。
と、同時に普段いかに間違った食生活をしていたのかという事に気づきました。

又、食生活だけではなく、普段の生活態度等　色々と見直す事ができてよかったと思います。
特に具体的に「こうしたら、、、」と指導していただいたのはとてもためになりました。

太っていたという事はいろいろと心の問題もあったのではないかと反省しています。

今は痩せて心も体も軽くなり、少し？！生まれ変った気分です♪
このまま正しい食生活を続けると同時に少し太り気味の友人やとても太っている主人にも
話をして皆で元気で明るい老後を目指したいと思います。

先生、本当にありがとうございました！
これからも体脂肪 22%を目指してがんばります♪

■新宿区　38 歳女性　M.S さん（7 クール参加）

今回のクールで学んだことは、もちろん今までのレクチャーはもちろんのこと
精神的なダイエットにおける気持ち（モチベーションの保ち方）のもっていきかたを
教わったおかげで前回の私なら体重が減ったり、増えたりに一喜一憂していたのに
今回はやったことに結果が出るという自信がつきました！

コーチには物事の考え方（ポジティブシンキング）を教わったので人生の宝物を
頂いた感じがします。
ありがとうございます。

これからも楽しくダイエット続けていきたいと思います。

■渋谷区初台　28 歳女性　K.A さん（2 クール参加）

食生活がだいぶ習慣化できてきて、おつきあいで外食する以外の毎日の食事が
シンプルになった結果、食にかける時間、費用、気持ちが減り、
気持ちも楽になってきました！

ダイエットへの悩みや迷いを感じることもなくなって
ただひたすら続けていけば大丈夫だろうと思えるようにもなりました。

たまに気が緩んでも余計なものを食べたり、
おきあいの食事の時などにセーブしきれない時が
あったので次のクールでまた気を引き締めてさらに結果をだしたいです。