■目黒区　38歳　A.M さん（1クール　初参加）

初参加できたことがとても嬉しいです。
食事指導だけではなく、≪書く≫≪口に出して言う≫などのメンタル面の指導があり
すごくよかったです。
他の人のお話を聞くことで勇気をもらい、身体は食事でできている事を改めて感じました。

■目黒区　28歳　Y.N さん（1クール　初参加）

最初は食べるものからの意識が離れずに「食べられるもの」の中から沢山食べてしまったり
冷静でいられない事がありましたが、2ヶ月経ち、心を落ち着かせる工夫ができるようになりました。

続けて努力していることそのものに自信がついてきてイキイキできる時間が増えました。
自信がついてきたことで心にゆとりができて周りの人にも優しい気持ちでいられた気がします。

≪なりたい自分≫になるための毎日がとても楽しめるようになりました。

カラダが軽くなることで心まで軽くなりました。

■横浜市泉区　44歳　H.M さん（3クール参加）

年末年始も毎年3キロぐらいは増えていたのですが、今年はある程度コントロールができて
とてもよかったです。

でもだんだん慣れてきて少しなら・・・という食生活になっていて体重も体脂肪率も変化が小さかった
のですが、目標のイベントに向けて全く余計なものを口にしないということを徹底したので今まで
切れなかった体脂肪率 25％を切れて運動できるようになったのがとても嬉しいです！

■渋谷区　30 歳　K.A さん（9クール参加）

今期は休みの回が多く、食生活に変化があり（海外旅行）悪い習慣に
戻りそうになってしまった。

思ったほど増えなかったのは今までの積み上げてきたものの結果だと
感じられた反面、まだまだ流されたり「今は特別」なんて思ってしまった
時に失敗しやすいんだなってわかった。

生活する上での付箋を使ったタスク管理、手帳を使って時間管理など
やり方を見つけて実行し始めたことは良かったと思う。

もっと生活を管理できる人になりたいし、なろうと思っています。
それがクリアできたらその先に体も心も整っている自分が見えるように思います。

■埼玉県上尾市　32歳　A.H さん（1クール　初参加）

初めての参加で何もわからないまま始めて不安でしたが、何をするといいのかわかり
また常に意識して目標に向かって頑張ることが大事だと思いました。

これからも続けて痩せていき、理想に近づけるように頑張ります！
ありがとうございました。

■横浜市鶴見区　39歳　A.A さん（1クール　初参加）

2ヶ月初めてのダイエットをおこない、中間目標である－10キロを達成する事ができました。

12月14日にダイエットをスタートして体重だけではなく、様々なことが良い方向へ変化してきました。

まだまだ理想の自分には程遠いですが次のｸｰﾙも頑張りあと10キロ減量して目標達成したいと思います。
何もわからない私にいろいろとご指導くださってありがとうございます。
次回もよろしくお願い致します。

■新宿区　M.Y さん　47歳（2クール参加）

今期は短期目標の体重である45キロよりも減量で来て体脂肪も25%を切ることができてうれしかった。
2回程休んでしまったが新たな情報も得られて、ラジオ体操などの習慣ができてよかった。

先生お勧めのハーブサプリメントを飲み始めてからケガの治りが早く、飲み続けていきたいと思った。

今期は体重だけではなくて美容にも目を向けられるようになって心の余裕ができたと思う。
又、着物を着て応援している俳優さんに会えてアゴラインが綺麗になった状態で近くでお話しすることもできたので
とても嬉しかったです。

反省点としては断捨離がほとんど進まなかったのが残念です。

■渋谷区　A.C さん　33歳（16クール参加）

今回のクールは年末年始をきっかけに、また体重体脂肪が上がり気味な生活習慣になってしまい、
ダラけた分、正直に数値に出てしまいました。
まだまだ油断してはいけないんだなっ！！と再確認。
目先の楽しさや楽さに流されやすが、5年後10年後の自分のビジョンをもっと明確にして目標目的をしっかりもって
津銀クールに取り組もうと思います。
良くも悪くも自分を作り出すのは自分だ！美しくなりたい！！なります！！！

■品川区　U.H さん　34歳（3クール参加）

今クールは「うん、やっぱりそうか」という違う意味での納得があったクールでした。
スタート前より自分の中でのダイエットへの迷いがあったことで≪これでいいや≫と≪このぐらいで・・・≫
という気持ちが最後まで払拭できず、どこかで無理なく続けて維持できれば・・・という気持ちのままで
続けていたため、やはり結果も前回終了時と同じ体重に着地したのも納得でした。

次に進むには自分にとって本当に必要なことをもう一度考えたり次に進む不安を解消しないと
どこか消化不良になってしまうのでもう一度考えようと思います。

ただ、毎回クラスに来ると気持ちが前を向くのでいい環境に居れてよかったです。
ありがとうございました！

■渋谷区　H.E さん　31歳（8クール参加）

今までで一番ダメだったクールになってしまった。
体年齢が11歳増！やばい、不健康になっている・・・

いろいろとタメなセレクトが蓄積されてこの結果になったのを実感している。
食、酒、男・・・
それがなぜなのかもわかっている。
わかっているのに直せない自分が嫌すぎるので次回は自分で自分をどんどん好きになれるような自信がつく毎日を
送りたい。明るい顔で SlimClub に通えるようになりたい。

先生のブログを読むととても良い事が書いてあるし、勇気をもらうのに生かせていなくてハズカシイ・・・
服を買いに行ったら太っていて何も似合わなくなっていてショックでした。

もう一度頑張りなおしたい。早く理想になりたい。

■杉並区　M.Y さん　19 歳（3 クール参加）

改めて水分、ハーブの効果を実感しました。
数ヶ月間も痩せては戻ったりを繰り返して体の変化がなかったのに水分量を増やしたら
食べる量も減って一気に体重や体脂肪が落ちてビックリ！

ハーブティのリラックス効果もあってか、溜まっていた疲れが取れました。
精神も体力も復活してきたので次回はもっともっといい結果を出したい・・・いえ、だします！

■渋谷区　T.Y さん　38 歳（2 クール半　参加）

今回は体年齢、体脂肪、内臓脂肪が落ちて体の変化を感じました。
今クール中、血液検査をしましたがコレステロール値がぐんと下がっており、薬なしでここまで変えられるのだと
医師も認めてくださり、健康面でも自信がついた。
肌の調子もすこぶる良くて友人からも痩せていることに驚かれ、何人かにも影響されているようです。

今期は反省点もありますが、今までで一番自分の身体を知ったように感じています。

むくみやすい⇒毎日出す　は一日も欠けてはならず、一緒にがんばっているﾒﾝﾊﾞｰの方々と引き続き目標まで
近づいていきたいと思います。

■神奈川県川崎市　T.S さん（3 クール参加）

3 クール目の今回が私の中で一番「不甲斐ない」と反省多きクールでした。
ある程度痩せて鏡に映る自分の痩せた姿にも慣れて食事のコントロールも苦にならない・・・。
そんな≪甘え≫と≪慣れ≫が見事に体重に表われてしまいました。
ただ、体脂肪だけは何とかキープできたのが救いです。

そんな中でも先生の励ましとみなさんのモチベーションの高さに後押ししていただいて、
楽しく過ごせた 2 ヶ月でした。
一年の中で最も太るｸﾘｽﾏｽ、そしてお正月を乗り切り、春を迎える次の SlimClub は自分の立てた目標達成のために
頑張ります。
又、よろしくご指導お願い致します。

■大田区　S.K さん（1 クール　初参加）

半信半疑（失礼！）で友人の勧めでご指導いただきましたが体調も肌の調子も良くて何よりも毎日が楽しいです。
本当にありがとうございました。

■横浜市青葉区　O.K さん（3クール参加）

たんぱく質が自分のパートナーという生活に慣れました。
でも根性と根気強さが始めた最初の頃に比べてやはり薄れてしまったなと痛感しています。

今期は心も生活についても乱れがちで悩むことがとても多かったです。
前から分かっていたのですが・・・私は頭と心が混乱すると食事逃げる傾向にあります。
食には知らないで済む別の逃げ道を見つけたいです。

今期をまとめると、必死のキープのクールでした。
そして、自分でも【努力した】という満足感がないので努力できるようになりたいです。

■埼玉県　K.H さん（1クール　初参加）

途中からの参加でしたが、毎回「ほ～」と思う事、「やっぱり！」と思う事、「えーっ？！」って思う事
まだまだ1クールなのでその都度　納得して帰りますがまだまだ自分の中でかみくだけてないような気がします。
回数を重ねてもっともっと自分の中に入れたいな～って思っています。

又、何をしても痩せなかったので一ヶ月ちょっとじゃ3キロ痩せれば上出来だ一っておもっていたのですが
なんと－8キロだなんて夢のようです。
最近は「これは食べていいんだからー」って思い、多くとってしまうことがあるのでそのクセを直したいし、
「甘いものも一回ぐらいはいいかな～」って思う時もあり、そんな風に自分を甘やかすことでまた元に戻ってしまう・・・
という思いも出てきています。

■渋谷区　M.N さん（5クール参加）

5クールが終わったところでダイエットというより思考の調整をしなければこの先の維持が難しい、ということに
気が付きました。そのためには先生のサポートがまだ必要であり、ダイエットメイトの皆様とのシェアで励まされたり
気がついたりすることも多く、次回継続を決めました。
この1年自分を見つめ続けていますが、前向きに向き合える時期をやけになってしまう時期があります。
今少しづつ自分の中でコントロールできるようになりかかっているので、次回のサロンで改めて自分をきたえていければと
思っています。
毎回思うのですが、ひとりではここまでこられませんでした。
もう少しシェイプアップを維持のため、先生や皆さんのお力を借りてまた頑張る・・・というか穏やかに丁寧な生活を
していきたいと思います。

■千葉県市原市　I.S さん（2クール参加）

早いもので2クール目が終了してしまいました・・・。
ダイエットには成功したので喜ぶところですが、寂しいな・・・と振り返るととても感じます。
体がスリムになってスリムになるうちに自分のやりたい事、やりたかった事などを改めて何度も何度も考える機会となり
とても充実した半年でした。
これからはなりたい自分に向けての活動に集中して取り組み、更なる願望実現を目指していきたいです。

スリムクラブの大きなモチベーションは観愛先生でした。
いつも前向きで綺麗で堂々としている先生の姿に私もとにかく前に進みたい！進まなきゃ！！とやりきることが
出来たと思います。
本当にありがとうございました。

これからは是非 BeautyClub に参加したいと思います。
今後ともよろしくお願いします。

■世田谷区　K.Y さん（2クール参加）

長いようであっという間の2クールでした。
2 クールで－10キロ！という目標をかかげたものの本当にいけるの？はじめは自分に対して半信半疑でしたが・・・
先生の教えてくださることやクラスの皆さんの刺激によってトータル－10キロを達成することができました。

感謝の気持ちでいっぱいです。

やればできる、そしてすべては自分がコントロールした結果が未来へつながることを実感しました。
これからは学んだ事を日々実践しながら願望実現につなげていきます。

先生とクラスの皆さんに出会えて本当によかったです。

ありがとうございました！！