私は中学生の頃から太っていてキャラ的にいじめられる事はなかったけど、人に影で言われているのは知っていました。
高校生のときも太ったまま過ごし社会人になってからは気づいた時には体重は62kgまでいっていました。仕事でのストレスを食べる事で発散して太っていく自分にまたストレスを感じてまた食べての繰り返しでした。
けど制服がきつくなり、買った洋服が着れなくて悔しくてダイエットを決意しました。
初めてブリアントに来た時は50kg位まで痩せれればいいなと軽い気持ちでした。ですが、スタッフの皆さんが私の食生活から姿勢や歩き方まで細かくアドバイスをしてくれたおかげで偏頭痛や肌荒れもなくなりました。徐々に痩せていくことに周りから綺麗になったねなど私を見習って食生活を改善する人までいました。ダイエットを通して毎日前向きな考えが出来るようになりました。

(20×20)

Briant

もっと綺麗になって周りを見返したいので、この先もずっと努力して頑張りたいと思います。

Briant